تاجی تەندروستی















ئامادەکردنی

د. رامان سابیر نانەکەلی

بەکالۆریۆس لە هەناو و نەشتەرگەری گشتی

چاپی دووەم / هەولێر ٢٠١٣

تاجی تەندروستی



ئامادەکردنی

دکتۆر

رامان سابیر نانەکەلی

بەکالۆریۆس لە هەناو و نەشتەرگەری گشتی

چاپی دووەم / هەولێر ٢٠١٣

ناوی کتێب: تاجی تەندروستی

ئامادەکار: د. رامان سابیر نانەکەلی

نەخشەسازی: ئامادەکار

چاپ: دووەم

تیراژ: ١٠٠٠ دانە

چاپخانە: چاپخانەی رۆژهەلات/ هەولێر

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان/ ژمارەی سپاردنی (٢٤٣٠) ساڵی (٢٠١٠)ی پێدراوە.

پێداچوونەوە و سەرپەرشتی کردنی چاپی دووەم

د. حەیدەر سابیر سورچی

سەرۆکی پێشووی سەندیکای پزیشکانی کوردستان

لاپەڕە	ناوەڕۆك
١٧	سوپاسنامە
١٩	ئەم كتێبە..
٢١	پێشەكی
٢٥	ئەم چاپە..
٢٧	پێشەكی بۆ نووسین لە لایەن پ. ی. د. عومەر سورچی
٢٩	پێشەكی بۆ نووسین لە لایەن د. حەیدر سابیر سورچی
	بەشی یەكەم/ جەستەت بناسە
٣٣	- خانە
٣٤	- بۆهێل و بۆماوە
٣٩	- خانەی لاسكدار
٤١	- شێرپەنجە
٤٤	- چاو و بینین
٤٧	- كەپوو و بۆنكردن
٤٨	- گوێ و بیستن
٥١	- دەزگای دەمار
٥٥	- دڵ و سووڕان
٥٩	- سییەكان و هەناسەدان
٦١	- دەزگای هەرس
٦٥	- ماسولكەكان
٦٦	- ئێسك و ئێسكەپەیكەر
٦٩	- دەزگای بەرگری و دەزگاكانی دیكە
	بەشی دووەم/ فریاگوزارییە سەرەتاییەكان
٧٣	- ب د س "بووژاندنەوەی دڵ و سییەكان"

سوپاسنامە

زۆرێک لە مامۆستا و هاوڕێ و برادەران هاوکاربوون لە ئامادەکردنی ئەم کتێبە، بەبێ هاوکاری ئەوان لە دایک بوونی ئەم کتێبە ئەستەم بوو. لێرەدا زۆر بە پێویستی دەزانم سوپاسیان بکەم وەک وەفاییکی گچکە بۆ هەموو ئەو هەوڵ و کارە مەزنانەی بۆ بەدیهێنانی ئەم کتێبە پێشکەشیان کرد.

پرۆفیسۆر د. حەمە نەجم جاف

سەرۆکی بۆڕدی پزیشکی کوردستان — پێداچوونەوەی زانستی بۆ ئەم کتێبە کردیە. زۆر سوپاس.

پرۆفیسۆری یاریدەدەر د. عومەر سورچی

راگری پێشووی کۆلێژی پزیشکی ددان/ زانکۆی هەولێری پزیشکی — پێداچوونەوەی زانستی بۆ ئەم کتێبە کردیە و هەروەها لە نزیکەوە سەرپەرشتی کاری ئەم کتێبەی دەکرد. زۆر سوپاس.

د. حەیدەر سابیر سورچی

سەرۆکی پێشووی سەندیکای پزیشکانی کوردستان — لقی هەولێر پێداچوونەوە و سەرپەرشتی چاپی دووەمی ئەم کتێبەی کرد. زۆر سوپاس.

سەندیکای پزیشکانی کوردستان - لقی هەولێر

ئەرکی دووبارە چاپکردنەوەی چاپی دووەمی لە ئەستۆ گرت. زۆر سوپاس.

د. زانا مستەفا مەحمود

مامۆستا لە کۆلێژی پزیشکی/ زانکۆی هەولێری پزیشکی - ئەرکی پێداچوونەوەی ڕێزمانی و وردەچاکسازی زاراوەکانی لە ئەستۆ گرت. زۆر سوپاس.

کاك موسا بارزانی

جێگری سەرۆکی دەزگای خێرخوازی بارزانی — زۆر سوپاس بۆ هەموو ئەو هاوکارییانەی کە پێشکەشی کردم.

د. ئازاد مستەفا مەحمود

زۆر هاوکارم بوو، بەتەنگمەوە هات لەسەرەتایی کاری ئەم کتێبە. زۆر سوپاس.

مامۆستا زیوەر

خاوەنی کتێبخانەی زانستی لە هەولێر — زۆر سوپاس بۆ هەموو ئەو هاوکارییانەی کە پێشکەشی کردم.

د. ڕامان سابیر ئالەکەلی

هەولێر / کوردستان

لەم کتێبە..

"کتێبی تاجی تەندروستی زۆر بەشێوەیەکی زانستی دارێژراوە و نووسراوە، بابەتەکانی هەموو بوارە تەندروستییەکانی کۆمەڵی ڕەچاوکردوە. خوێندنەوەی ئەم کتێبە، ڕۆشنبیری و زانستی تەندروستی بەرزدەکاتەوە و زۆر پێویستە بۆ هەموو کەسێک، هەروەها کتێبخانەی تەندروستی دەوڵەمەند دەکات بە تایبەتی کە بە زمانی کوردی ناسراوە. دەستخۆشی لە ئامادەکار و دانەری ئەم کتێبە دەکەین، هیوای سەرکەوتنی بۆ دەخوازین"

پرۆفیسۆر د. حەمە نەجم جاف (سەرۆکی بۆردی پزیشکی کوردستان)

"تا ئێستا لە کوردستان، ئەم پەرتووکە بەهێزترین سەرچاوەی زانیارییە لە بواری هۆشیاری تەندروستی و خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان بۆ هەموو تەمەنێک، کە لە ئاستێکی زانستی زۆر بەرزدایە و بە زمانی کوردییە"

پرۆفیسۆری یاریدەدەر د. عومەر سورچی (ڕاگری پێشووی کۆلێژی پزیشکی ددان / زانکۆی هەولێری پزیشکی)

"خوێندنەوەی ئەم کتێبە بیر و ئەندێشەی مرۆڤ فراوانتر و کراوەتر دەکات سەبارەت بە جەستە و تەندروستی و دەروونی خود، نەک تەنیا بۆ هاوڵاتیان بەڵکو بۆ ئەوانەی کە لە بواری پزیشکی و تەندروستیش کاردەکەن، تەنانەت بۆ ئەوانەش کە لە داڕشتنی بەرنامە و پلان و پرۆگرامی تەندروستی و پەروەردە و فێرکردن خاوەن بڕیارن"

د. حەیدەر سابیر سورچی (سەرۆکی پێشووی سەندیکای پزیشکانی کوردستان)

پێشەکی

گەورەترین سەرمایە، تەندروستی یە — ڤیرگل "گەورە شاعیری رۆمای کۆن"

دەڵێن تەندروستی تاجێکە لە سەری کەسانی لەش ساغ، تاجێک بە نرختر لە زێڕ و یاقوت و مەرجان و ئەڵماس، بەڵام خەڵکی تەنها کاتێک ئەم تاجە دەبینن کە نەخۆش دەبن، ئەو کاتە نرخی لەش ساغی دەزانن!

بۆ زۆرێك لە خەڵكی، **تەندروستی** بریتییە لە "نەبوونی نەخۆشی و دووربوون لە پزیشك و دەرمان!" هەروەها **نەخۆشی** بریتییە لە بارێكی جەستەیی پەیوەند بە وەرگرتنی دەرمان و راوێژی پزیشکی. ئەگەر چی ئەمانە تاڕادەیەك راستن، بەڵام تەندروستی تەنها **"نەبوونی نەخۆشی نی یە"**، بەڵکو باشترە بە شێوەیەک لە تەندروستی بڕواندرێت وەك پێوەرێک، هەروەک چۆن پلەی گەرمی جەستە بە گەرمی-پێو دەپێورێت، بە هەمان شێوە ئاستی تەندروستی جەستە دەپێورێت. هەرکەسێک پلەیەکی تەندروستی خۆی هەیە، جەستەش لە ئاستێك کاردەکات بە گوێرەی ئەو پلە تەندروستییە. کەسێکی قەڵەو، لەوانەیە نەخۆش نەبێت، بەڵام جەستەی وەك کەسێك ئیش ناکات کە کێشێکی گونجاوی هەیە..هتد. بە گشتی ئاستی تەندروستی کەسێك دەپێورێت لەسەر بنەماکانی بایۆلۆژی جەستەی کەسەکە، **شێوازی ژیان**، ژینگە، هەروەها بەردەست بوونی خزمەتگوزرایيە تەندروستییەکان. بۆیە هەڵبژاردنێکی دروستی شێوازی ژیان، یارمەتی بەرزکردنەوەی ئاستی تەندروستی دەدات.

بەڵام شیوازی ژیان چی یە؟! شێوازی ژیان، بریتییە لە دیاریکردنی رێگا و چۆنیەتی ژیانی کەسێک، بۆ هەڵبژاردنی شێوازی ژیانێکی دروست، پێویست بە

"**زانیاری** لەسەر "جەستە و لایەنە پەیوەندیدارەکان بە جەستەوە" دەکات، ئەم کتێبە بۆ ئەم مەبەستە هاتۆتە کایەوە.

تاجی تەندروستی" بەرهەمی دوو ساڵی ماندووبوونی تەمەنمە، لە تەمووزی ٢٠٠٨ دەستم کرد بە یەکەم نووسینم، ئەو کات نووسینەکانم لەسەر ماڵپەڕێکی ئەلیکترۆنی بە ناوی "پزیشک بۆ هەمووان www.pzishk.com" بڵاودەکردەوە، کە هەرخۆم بە تەنها کارم لەسەری دەکرد. لەم ماڵپەڕە، جگە لە بڵاوکردنەوەی نووسینەکانم، وەڵامی پرسیاری خەڵکیشم لەبارەی تەندروستی دەداوە، دوای ساڵ و نیوێک لە کارکردن لەسەر ئەم ماڵپەڕە، بۆم دەرکەوت کە ئاستی رۆشنبیری تەندروستی تاکی کوردی "چ لە ناوەوەی وڵات و چ لە دەرەوەی وڵات" لە نزمی دایە لە سەر بنەمای هەڵسەنگاندنی ئەو پرسیارانەی بەدەستم دەگەیشتن، بۆیە لام زۆر پێویست بوو بەردەست خستنی کتێبێکی گشتگری تایبەت بە رۆشنبیری تەندروستی بە زمانی کوردی.

ئامادەکردنی کتێبێك لە بارەی تەندروستییەوە خۆی لە خۆیدا کارێکی ئاسان نییە، جا چ جای ئەوەی ئەگەر کتێبەکە بە زمانێك بێت "وەك کوردی" کە بەداخەوە زمانێکە هەژارە لە زاراوەی زانستی. لەم کتێبە، لەبەر نەبوونی زاراوە، لە هەندێك شوێندا زاراوەی نوێم بەکارهێناوە کە بەزۆری وەرگیراون لە زمانە زانستییەکە بە پێی تێگەیشتن و گونجان. هەروەها بەڕاستی جێگایی خۆیەتی ئاماژە بە "فەرهەنگی پەزیشکی – د. ئەورەحمان عەبدوڵڵا" بدەم، کە زۆر سوودم لێ وەرگرتووە لە دۆزینەوەی زاراوەی دروست و گونجاو.

لەم کتێبە، هەوڵمداوە بابەتەکان بە ئاسانترین و سادەترین شێواز بنووسم و ئامادەبکەم، بۆ کەسێك کە زانیارییەکی ئەوتۆی نییە لەسەر بابەتەکان. لە کاتی

خوێندنەوەی هەر بابەتێك، ئەگەر هەر زاراوەیەكت بەرچاوكەوت كە روون نەبوو یا تێگەیشتنی ئاسان نەبوو، ئەوا دەتوانیت لە كۆتایی ئەم كتێبە، لە **"فەرهەنگۆك"**، زیاتر لەسەر زاراوەكە بخوێنیتەوە.

"تاجی تەندروستی"م دابەشكردوە بۆ دوازدە "١٢" بەش و پاشكۆیەك، هەر بەشێك لایەنێكی گرنگی جەستە لەخۆدەگرێت. لە بەشی یەكەم "جەستەت بناسە" دەتناسێنم بە جەستەی خۆت، لەوانەیە خوێندنەوەی ئەم بەشە كەمێك بێزارت بكات! چونكە زیاتر زانیارییە، بەڵام زانیاری لەسەر جەستە یارمەتی تێگەیشتن دەدات لەبارەی لایەنە تەندروستییە پەیوەندیدارەكانی جەستە، بۆیە بە پێویستی دەزانم بۆ هەموو كەسێك خوێندنەوەی ئەم بەشە. لە بەشی دووەم "فریاگوزارییە سەرەتاییەكان" هەوڵمداوە باس لەو بارە تایبەتییانە بكەم كە ئەنجامدانی فریاگوزاری سەرەتایی بە ژیان رزگاركەر دادەندرێت، هەروەها چۆنیەتی ئەنجامدانی فریاگوزارییەكانم روونكردیتەوە. لە بەشی سێیەم "نووستنێكی تەندروست" گرنگی نووستن و پێویستی جەستە بۆ نووستن و بارە پەیوەندیدارەكان بە نووستن خستیتەڕوو. لە بەشی چوارەم "رێبەری خۆراك" زانیاری لەسەر خۆراك و پێویستی جەستە بۆ خۆراك خرایتەڕوو. لە بەشی پێنجەم "چەند سەرەتایەك بۆ وەرزشێكی تەندروست" روونكرایتەوە. لە بەشی شەشەم "تەندروستی ساوا" چۆنیەتی گرنگیدان و بەخێوكردنی ساوا روونكرایتەوە. لە بەشی حەفتەم و هەشتەم چەند خاڵێكی گرنگی " تەندروستی منداڵ و هەرزەكار" و "تەندروستی ئافرەت و پیاو" خرایتەڕوو. لە بەشی نۆیەم "رێبەری دووگیان" هەفتە بە هەفتە روونكرایتەوە، هەروەها چۆنیەتی ئاگاداربوون لە دووگیانی لە پێناو دووگیانییەكی سەلامەت نیشاندرایە. لە بەشی دەیەم

"تەندروستی سێکسی" ئەو تەندروستییەی هەمووان لێی بێبەشن! خرایەڕوو، هەروەها خاڵە گرنگەکانی تەندروستی سێکسی نیشاندرایە. لە بەشی یازدەهەم و دوازدەهەم هەوڵمدایە باس لە "نەخۆشی شەکرە" و "بەرزی فشاری خوێن" بکەم، هەر لە زانیاری و خۆپاراستن تاکو کەم کردنەوەی ئالۆزییەکانیان. لە کۆتاییدا، لە "پاشکۆی تاجی تەندروستی" هەوڵمدایە هەندێک لە بار و نەخۆشییە باوەکان بخەمە روو.

هەرچەندە هیچ کارێک سەد لە سەد تەواو و بێ کورتی و کاڵی نی یە، کاری ئەم کتێبەی منیش بەهەمان شێوە، بەڵام هیواخوازم بە نووسینی ئەم کتێبە بەشێک لە پێویستی تاکی کوردیم بۆ رۆشنبیری تەندروستیی بەردەست کردبێت و توانیبم کەلێنێکی بچووکی کتێبخانەی کوردی پڕبکەمەوە لە بواری تەندروستی و زانیارییەکانی پەیوەست بە لەش ساغی. را و سەرنجەکانتان لەبارەی ئەم کتێبە هەردەم پێشوازی لێکراوە، دەوڵەمەندم بکەن بە ناردنی سەرنجەکانتان لە رێگای ئەم ئی- مەیڵەوە؛ ((raman.saber@gmail.com)).

((سەرکەوتن لە خوداوەیە))

د. رامان سابیر ئاتەکەلی

هەولێر / کوردستان ٢٠١٠

لەم چاپە..

دوای دوای ئەو پێشوازییە گەرم و داواکارییە زۆرەی لەسەر چاپی یەکەمی کتێبی (تاجی تەندروستی)م دیت، بە پێویستم زانی کتێبی (تاجی تەندروستی) دووبارە چاپ بکەمەوە. لەم چاپەی کتێبی (تاجی تەندروستی)دا پێداچوونەوەی زیاترم کردیە و هەوڵمدایە ئەو کەم و کورتییانەی لە چاپی یەکەم بەرچاوم کەوت دەستنیشانیان بکەم و دووبارە نەبنەوە لەم چاپەدا، هەروەها دەیان وشەی نوێم خستیتە ناو فەرهەنگۆکەکەیەوە، هەروەک لە چاپی یەکەمیش گوتوومە و لەم چاپەش دەیڵێمەوە کە هیچ کارێک نییە بێ کورتی و کاڵی بێت، بەڵام گومان نییە ئەم چاپە جیاواز و باشترە لە چاپی یەکەم.

لەم چاپەدا چەندین بابەتی نوێم خستیتە ناو کتێبەکە بە تایبەتی لە پاشکۆی (تاجی تەندروستی) لەسەر ڕەچاوکردنی پێویستی و داواکاری، بە هیوای ئەوەی زۆرترین زانیاری پزیشکی و ڕۆشنبیری تەندروستی بگەیێنم بە تاکی کوردی.

ئەو بابەتانەی لەم چاپە زیادکراون بریتیین لە؛

- خوێن بەربوون لە کەپوو— بەشی دووەم/ فریاگوزارییە سەرەتاییەکان.
- کوتان — بەشی شەشەم/ تەندروستی ساوا.
- بالووکە - پاشکۆی تاجی تەندروستی.
- بەردی زەرداو — پاشکۆی تاجی تەندروستی.
- بەدهەرسی — پاشکۆی تاجی تەندروستی.
- تۆشکە - پاشکۆی تاجی تەندروستی.

- زیپکە - پاشکۆی تاجی تەندروستی.
- سەوەفان — پاشکۆی تاجی تەندروستی.
- فێ — پاشکۆی تاجی تەندروستی.
- کۆلێرا — پاشکۆی تاجی تەندروستی.
- گەورەبوونی رژێنی پرۆستات — پاشکۆی تاجی تەندروستی.
- مەلاریا — پاشکۆی تاجی تەندروستی.
- هەڵوەرینی پرچ / سەر رووتانەوە— پاشکۆی تاجی تەندروستی

له کوتاییدا، شایەنی گوتنە بەسوپاسەوە، ئەم چاپە لەلایەن (د. حەیدەر سابیر سورچی)یەوە سەرپەرشتی کرایە و دووبارە پێداچوونەوەی بۆ کرایە، بە تێبینییە ورد و درشتەکانی ئەم کتێبەی زۆر زیاتر دەوڵەمەند کرد.

د. رامان سابیر نەکەلی

هەولێر / کوردستان ٢٠١٣

پێشەکی بۆ نووسین لە لایەن پ. ی. د. عومەر سورچی

زۆرن ئەو قەڵەمانەی بابەتی جیاجیا دەنووسن، کە ڕۆژانە لە ڕۆژنامە و گۆڤار و بڵاوکراوەکانی دیکە دەیان بینین، بەڵام دانانی کتێبێکی زانستی پزیشکی پەیوەست بە ژیانی مرۆڤ و بەزمانی کوردی ئەرکێکی ئاسان نییە، ماندووبوون و شەونخونی زۆری دەوێ، هەروەها بەرپرسیاریەتی یەکی گەورەیە. دوای پێداچوونەوەم بۆ ئەم کتێبە، بەڕاستی زۆر زۆر دڵخۆش بووم پێ ی، چونکە هەستم کرد سوودێکی ئێجگار زۆری هەیە بۆ من وەکو دکتۆرێک، کەواتە بێ گومان سوودی زۆر زیاترە بۆ کەسێک کە دوورە لە بواری پزیشکی و تەندروستی. هیوادارم هەموو کەس دەرفەتی بۆ بڕەخسێ ئەم کتێبە بخوێنێتەوە تاوەکو ڕێگای بەختەوەری ژیانی ڕۆشن بکات و نەوەکانی دوارۆژمان بە جەستە و بە مێشک و بیری ڕووناک پەروەردە بکەین.

لە کۆتاییدا پڕ بە دڵ پیرۆزبایی لە (د. رامان) دەکەم، هیوادارم هەر سەرکەوتووبێت.

پرۆفیسۆری یاریدەدەر د. عومەر سورچی
راگری کۆلێژی پزیشکی ددان / زانکۆی هەولێری پزیشکی
هەولێر / کوردستان ٢٠١٠

پێشەکی بۆ نووسین لە لایەن د. حەیدەر سابیر سورچی

نرخی ئەم کتێبە زۆر لە نرخی راستەقینەی خۆی کەمترە، لەبەر ئەو هەموو زانیاری و زانستە بە سوودانەی کە نووسەر دوای هەوڵ و ماندووبوونێکی زۆر کە لە زیاتر لە (٢٠) سەرچاوە ئامادەی کردوونە و دووبارە بەشێوەیەکی سیستەماتیک و سادە دایرێژتۆتەوە.

لەو کاتانەی کە پێداچوونەوەی زانستی و زمانەوانیم بۆ ناوەڕۆکی ئەم کتێبە ئەنجام دەدا، ئەوەم بۆ چەسپا کە خوێنەر ڕەنگە نەتوانێ لە چەندین کتێب و گۆڤار و رۆژنامە و سایتی ئەلیکترۆنی دیکە ئەو هەموو بابەتە بە پێزەی وا بە ئاسانی لە یەک کتێب بە چەنگ بکەوێت.

خوێندنەوەی ئەم کتێبە بیر و ئەندێشەی مرۆڤ فراوانتر و کراوەتر دەکات سەبارەت بە جەستە و تەندروستی و دەروونی خود، نەک تەنیا بۆ هاوڵاتیان بەڵکو بۆ ئەوانەی کە لە بواری پزیشکی و تەندروستیش کاردەکەن، تەنانەت بۆ ئەوانەش کە لە داڕشتنی بەرنامە و پلان و پرۆگرامی تەندروستی و پەروەردە و فێرکردن خاوەن بڕیارن. هیوادارم شارەزایان و پسپۆڕانی ئەو سێ بوارە سوودێکی زۆر لەو کتێبە گرانبەها و پڕزانیاریە وەربگرن بۆ پرۆگرامی خوێندن، تاکو فیرببین سوود لە داری پڕ بەروبوومی کوردی خۆمان وەربگرین پێش ئەوەی دەست بدەینە داری بێگانە و وەرگێڕدراو.

د. حەیدەر سابیر سورچی

سەرۆکی پێشووی سەندیکای پزیشکانی کوردستان

هەولێر کوردستان ٢٠١٣

بەشی یەکەم
جەستەت بناسە



زیاتر لە ٦ ملیار کەس لەسەر زەوی دەژیت. هەرچەندە خەڵکی جیاوازن لە رەنگ و رووخسار، بەڵام جەستەی هەمووان لەسەر یەک بنچینە دامەزراوە. لە جەستەی تۆ چەندین تریلیۆن خانە بەیەکەوە کاردەکەن بۆ ئەوەی چەند فرمانێک بەجێ بگەیەنن وەک خوێندنەوە و دیتن و خواردن و رۆیشتن..هتد.

جەستەی مرۆڤ زۆر سەیر دروست کراوە، زیاتر لە ٢٠٠ ئێسک و ٦٠٠ ماسولکە لە جەستە هەیە، دەمارەکانی جەستە فرمان لە مێشک بۆ ماسولکەکان دەگوازنەوە، وادەکەن بتوانیت هەڵسیت و دانیشیت و بجولێیت..هتد، لوولەکانی خوێن بە فراوانی لە هەموو پارچەکانی جەستە بەربڵاون، خڕۆکەی سپییەکانی خوێن وەک پێشمەرگە و گەریلان بۆ جەستە چاوەڕوانی رووبەڕووبوونەوە دەکەن لەگەڵ هەر دوژمنێک، دڵ و سییەکان و گەدە و ئەندامەکانی دیکەی جەستە ٢٤

جەستەت بناسە

کاتژمێر لە کاردان لە ڕۆژێکدا بۆ تەواوی تەمەنی ژیان، هیچ ئامێرێک نییە لە جەستەی مرۆڤ ئاڵۆزتر بێت.

زۆرێک لە پارچەکانی جەستە بەیەکەوە یەکیان گرتووە و دەزگایەکیان پێکهێناوە. هەر دەزگایەک کارێک دەکات بۆ جەستە، هەموو دەزگاکانیش بەیەکەوە کار دەکەن بۆ ئەوەی مرۆڤ بە زیندوویی و تەندروستی رابگرن.

لەم بەشە بەم بابەتانەی خوارەوە ئاشنادەبیت:

- **خانە**
- **بۆهێل و بۆماوە**
- **خانەی لاسکدار**
- **شێرپەنجە**
- **چاو و بینین**
- **کەپوو و بۆنکردن**
- **گوێ و بیستن**
- **دەماغ و دەمار**
- **دڵ و سووڕان**
- **سییەکان و هەناسەدان**
- **دەزگای هەرس**
- **ماسولکەکان**
- **ئێسك و ئێسکەپەیکەر**
- **دەزگای بەرگری و دەزگاکانی دیکە**

خانە

هەموو رووەک و گیانلەبەران لە خانە دروست کراون، زۆربـەی خانـەکان زۆر گچکەن بۆ دیتن، ئەگەر پەنجەیەک بە نموونە وەربگـرین، چەنـدین ملیـۆن خانـە پێویستە بۆ دروست بوونی، بەڵام هەندێک وردە زینـدەوەر لـە تـەنها یـەک خانـە پێکهاتوون وەک بەکتریا.

ئەگەر تۆ بتەوێت سـەیری خانـە بکـەیت و بزانیـت چـۆن پێکهـاتووە، ئـەوا پێویستت بە وردبـین "مایکرۆسـکۆپ" هەیـە. یـا دەتوانیـت تەماشـای هێلکەیـەک بکەیت، هێلکەی باڵندەیەک، کە بریتییە لە یەک خانە، خانەیەکی گەورە.

هێلکە خانەیەکی زۆر گەورەیە، ئەگەر هێلکەیەك بشـکێنیت و بیخەیتـە نـاو قاپێکەوە، یەکەم شت کە دەیبینیت بریتییە لـە بەشـە زەردەکـەی هێلکـە "لەبـەر رەنگەکەی"، کە پێی دەڵێیـت زەردێنـە، بـەڵام زینـدەوەرزانان پێـی دەڵـێن نـاوکی خانە، زۆربەی زۆری هەموو خانەیەک ناوکی هەیە.



بۆهێلەکانی خانە، لەناو ناوکن. بۆهێلـەکانی نـاو هێلکـەی مریشـکێک پێمـان دەڵێن ئەو جوجەڵەیەی کە لە هێلکەکـە دروسـت دەبێـت چـۆن چـۆنی دەبێـت. بۆهێلکان بە خانە دەڵـێن کـە چـۆن کـار بکـەن، رووەکـی جیـاواز و گیانلەبـەری جیاواز، بۆهێلی جیاوازیان هەیە.

بە بەشە روونەکەی دەوری ناوک دەگوترێت سایتۆپلازم. گـەلێک لـە ئـیش و کارەکانی خانە لەناو سایتۆپلازم بەئەنجام دەگەیندرێن.

هەموو خانەکانی شتێکی زیندوو لە خانەی تروە دێن، لـەو خانانـە دێـن کـە دەتوانن دابەش ببن. بـە گشـتی دوو قۆنـاغ هەیـە بـۆ دابـەش بـوونی خانـە لـە رووەکەکان و گیانلەبەرەکان. سەرەتا دابەش بـوونی نـاوک پاشـان دابـەش بـوونی سایتۆپلازم، بەمـە خانەکـە دەبێـت بـە دوو خانـە، هەریەکـەیان خـاوەنی نـاوکی خۆیەتی.

بۆهێل و بۆماوە

ئایا بۆ جارێکیش گوێبیستی هەواڵ بوویت لە بارەی ترشی ناوەکی "دی ئێن ئـەی DNA"؟ لەوانەیـە بپرسـیت "دی ئـێن ئـەی چییـە"؟! "دی ئـێن ئـەی" بریتییە لە مادەیەک کە بۆهێل دروسـت دەکـات. هەرشـتێک لـەم زەمینـە گیـانی لەبەربێت بۆهێلی هەیە. رووەکەکان بۆهێلیان هەیە، گیانلەبەرەکان بۆهێلیان هەیە، تۆش بۆهێلت هەیە!

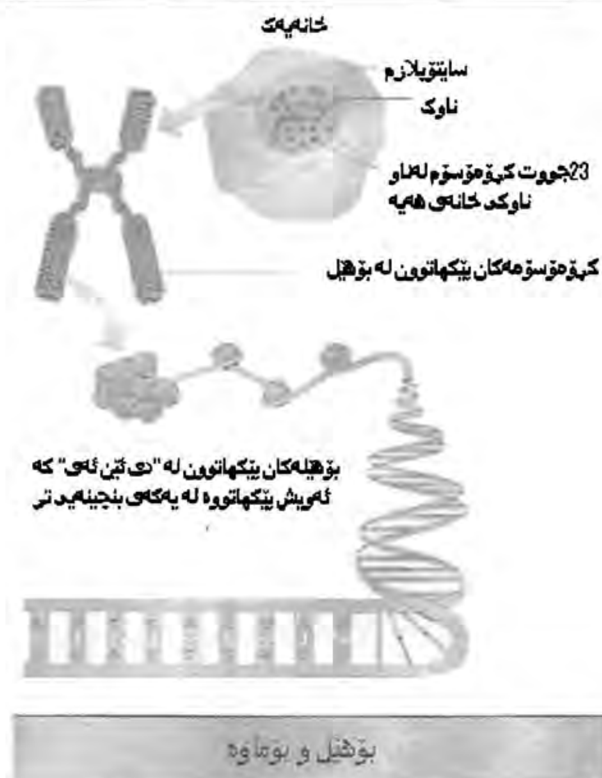
بەشی یەکەم

بۆهێل یەکەی بنچینەیی بۆماوەیە، بۆماوە مانایی هەموو ئەوە سیفەتانەیە تـۆ وەریـدەگریت لـە باوانـت. تـۆ بۆهێلـەکانت لـە باوانـت وەردەگریـت، نیـوەی بۆهێلەکانت لە دایک و نیوەکەی دیکە لە باوکت وەردەگریت.

بۆهێلەکان جۆرێک لە کۆدن، بۆهێلەکانی رووەکێک پێمان دەڵـێن کـە شـێوەی گەڵاکانی چۆن دەبێت، بۆهێلەکانی پشیلەیەک پێمان دەڵێن کە رەنگی تووکـەکانی چۆن دەبێت، هەروەها بۆهێلەکانی تۆ پێمان دەڵێن کە رەنگـی چاوەکـانی تۆچـۆن دەبێت..هتد. هەموو شتێک لەبارەی مرۆڤ، لە کۆدەکانی بۆهێلەکانەوە دێن.

بۆهێلەکان لە کوێن؟!

بۆهێلەکان بەیەکەوە کرۆمۆسۆم دروست لـە خانـە دەکـەن. هـەموو شـتێکی گیانلەبەر لە خانە پێکدێت، کرۆمۆسۆمەکان لە ناوەڕاستی خانە یـا نـاوکی خانـە دان. بەشی جیاواز لە جەستەی تۆ لە خانەی جیاواز پێکهـاتووە. ماسـولکەکانت لە خانەی ماسولکەیی پێکهاتوون، پێستت لـە خانـەی پێسـتی پێکهاتوون..هتـد. کۆدەکانی ناو بۆهێلەکان بە جەستە دەڵـێن چ جـۆرە خانەیـەک دروسـت بکـات. بۆهێلەکان لەناو هەر خانەیەک کاری خانەکە دیاری دەکات، بە خانـەکان دەڵـێن کەی کۆپی نوێ دروست بکەن لە خۆیان..هتد.



بۆهێل و بۆماوە

کێ بۆهێلی دۆزییەوە؟

راهیبەکی نەمساوی بە ناوی گریگۆر ماندێل، یەکەم کەس بوو شێوازی بۆماوەی دیت لە رووەکی پۆلکە، بە ئەنجام گەیاندنی تاقیکردنەوە لەسەر رووەکی پۆلکە لەساڵی ١٨٦٠. یەکێک لە سیفەتەکان کە لێکۆڵینەوەی لەسەر کرد ئەوە بوو کە چی هەندێک لە رووەکەکان باڵا درێژ دەکات و هەندێکی تر باڵا کورت، لە ئەنجامدا گوتی، سیفەتەکان دەبێت لە یەکەیەکی بۆماوەیی بێت لە رووەکی باوان، ئەم یەکەیە لە دواییدا ناونرا بۆهێل.

بەشی یەکەم

لە ناوەڕاستی ١٩٠٠کان، زانایـان ئـەوەیـان دۆزییـەوە کـە بۆهێـل لـە ترشـە ماددەی ناوەکی "دی ئێن ئەی" پێکهاتووە. لـە ١٩٧٠ زانایـان فێربـوون کـە "دی ئێن ئەی" بگۆڕن بە ڕێگـای ئەنـدازەی بۆمـاوەیی، هـەروەها فێربـوون کـە ئەگـەر کێشە لە بۆهێلێکی دیاریکراو هەبێت، دەبێتـە هـۆی نەخۆشـییەکی دیـاری کـراو. ئـەمڕۆ زانایـان بـە دوایـی ڕێگاچـارەی نەخۆشـییە بۆماوەییـەکان دەگـەڕێـن بـە گۆڕانکاری لە بۆهێلەکان بە پرۆسەیەک پێ ی دەگوترێت چارەسەری بە بۆهێل.

لەوانەیە ئێسـتا پرسـیارت لا دروسـتبێت و بڵێیـت چارەسـەرەی بـە بۆهێـل چییە؟!

چارەسەری بە بۆهێل

بریتییە لە خسـتنی بۆهێلاکـان بۆنـاو خانـەکانی یـا شـانەکانی کەسـێک بـۆ مەبەسـتی چارەسـەرکردنی نەخۆشـییەک، نەخۆشـییەکی بۆمـاوەیی کـە ئـەلیلێکی بازدراو جێگەدەگیردرێتەوە بە یەکێکی کارا. هەرچەندە تاکو ئێستا تەکنەلۆژیا لەم بارەیەوە ساوایە لەگەڵ ئەوەش بەکارهاتووە و ئەنجامی باشی هەبووە.

مێژووی سەرهەڵدانی چارەسەری بە بۆهێل

لە ١٤ سێپتێمبەری ١٩٩٠ لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لە پەیمانگای تەندروستی نەتەوەیی، د. و. فـرێنج ئـەندەرسـۆن لەگـەڵ هاوپۆلـەکانی، یەکـەمین تاقیکردنەوەی سەرکەوتووی چارەسەری بە بۆهێلیان ئەنجامدا لەسەر منـداڵێکی ٤ سـاڵان، کـە نەخۆشـییەکی زگمـاکی بۆمـاوەیی دەگمـەنی هـەبوو، پێـی دەوتـرا "

ناتەواوی دەزگای بەرگری (جهاز المناعة) سەخت"، کە دەزگایەکی بەرگری چاکی نەبوو و بەرگری نەبوو بۆ هیچ میکرۆبێک یا نەخۆشییەک. ئەگەر منداڵێک ئەم ناتەواوییەی هەبێت زۆر ئەستەمە بتوانێت بگات بە تەمەنی پێگەیشتوو، چونکە نەخۆشی بەسەریدا زاڵ دەبێت. ئەم منداڵە ژیانێکی زۆر سەختی هەبوو، پێویست بوو بەردەوام لە جێگایەکی پاک و دوور لە خەڵکی بێت (لەبەر مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی)، ئەگەر تووشی نەخۆشی ببوایە پێویستی بە دژە-بەکتریایەکی گەلێک زۆر دەبوو.

پزیشکەکان هەستان بە لابردنی خرۆکە سپییەکان لە جەستەی منداڵەکە، پاشان لە تاقیگە گەشەیان بە خرۆکە سپییەکاندا (ئەو بۆهێڵەیان خستە ناو خانەکان کە نەبوو)، دوایی ئەو خرۆکە سپییانەی کە گەشەیان پێدرابوو بە هۆی بۆهێڵەوە، گەڕێندرانەوە ناو جەستەی منداڵەکە (ناو ڕێڕەوەی خوێن). تاقیکرنەوەی تاقیگەیی دەریان خست کە چارەسەریەکە دەزگای بەرگری منداڵەکەی بەهێزکرد بە ڕێژەی ٤٠%، کە چیتر زۆر تووشی نەخۆشی نەدەبوو، بەهۆی ئەوەش توانی تێکەڵ خەڵک ببێت و بچێتە قوتابخانە وەک هەر منداڵێکی ئاسایی دیکە. لەگەڵ ئەوەی پرۆسەکە بەتەواوی چارەسەری منداڵەکەی نەکرد چونکە پێویست بوو هەر چەند مانگ جارێک هەمان پرۆسە دووبارە بکرێتەوە، بەڵام سەرەتایەکی باش بوو بۆ پەرپێدان بە بواری چارەسەری بە بۆهێڵ.

بایۆلۆژی بۆهێلی مرۆڤ زۆر ئاڵۆزە، هێشتا زۆرێک لە ڕێگا و تەکنیک ماوە کە پێویستە گەشەی پێبدرێت و هەروەها چەندان نەخۆشی هەیە پێویستە زۆر بە

فراوانـــی تێیـــان بگـــەین پـــێش ئـــەوەی چارەســـەری بـــە بۆهێـــل بەتـــەواوی بەکاربهێندرێت.

خانەی لاسکدار - بنچینەی گەشی بە دواوەیە

خانەی لاسـکدار بریتییـە لـە جۆرێـک لـە خانـە کـە دەتوانێـت هـەر جـۆرە خانەیەک دروست بکات کە پێویستە بۆ بنیادنانی زیندەوەرێك، بە واتایەکی دیکە - خانەی لاسکدار بریتییە لە خانەی دایک کە هەموو جۆرە خانەیەکی پێویسـت دروست دەکات. نموونەیەک بۆ ئەم مەبەستە، خانەی لاسکدار دەکرێت ببێت بـە خانەی دەماری و دەمار دروست بکات، یا دەکرێت ببێت بـە خانـەی خـوێنی و خوێن دروسـت بکـات، یـا دەکرێـت ببێـت بـە خانـەی ماسـولکەیی و ماسـولکە دروست بکات..هتـد. بـەم شـێوەیە خانـەی لاسـکدار توانایـەکی تایبـەتی هەیـە ئەویش ئەوەیە دەتوانێت ببێت بە هەر خانەیەکی پێویست.

جۆرەکانی خانەی لاسکدار

خانەی لاسکدار دوو جۆری سەرەکی هەیە، خانەی لاسکداری کۆرپەلـەیی و خانەی لاسکداری پێگەیشتوو. خانەی لاسکداری کۆرپەلەیی توانایی هەیە ببێـت بە هەر ئەندامێک یا شانەیەک لە جەستەدا، لە کۆرپەلەیـەکی پێگەیشـتوو بـەدی دەکرێت "لە سێ هەفتەی یەکەمیدا".

هەرچی خانەی لاسکداری پێگەیشتووە، لە مرۆڤ و گیانلەوەران هەیـە دوای لەدایک بوونیان بە چالاکی دەمێننەوە لە جەستە هەتا هەتایی. خانەی لاسکداری

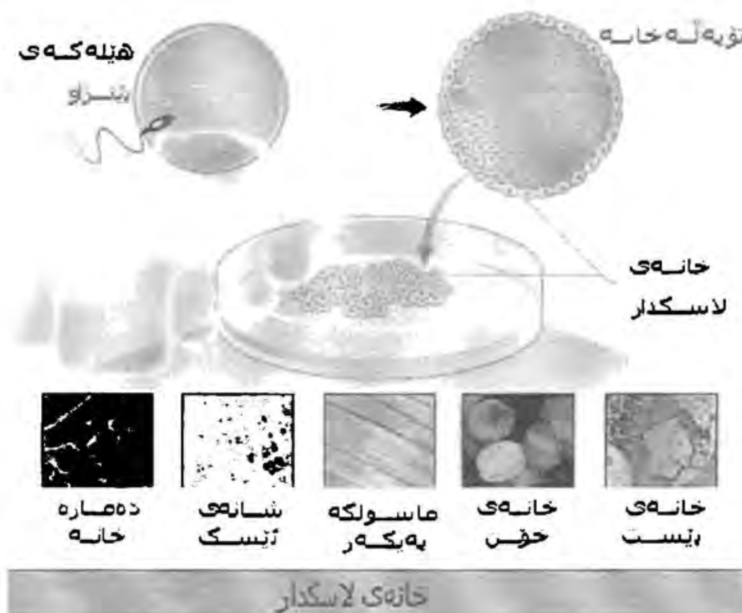
پێگەیشتوو دەتوانێت ببێت بە چەند خانەیەکی تایبەتی دیاری کراو "هەموو خانەیەک نا". هەندێکیان وەک دەزگایەکی چاککەرەوە کاردەکەن و دەتوانن جێگای خانەی تێکچوو بگرنەوە وەک خوێن و ئێسک و هەندێک جۆری دەمار.

خانەی لاسکدار لەکوێ دێت، سەرچاوەکەی لە کوێیە؟

لە خانەی لاسکدارەوە دەتواندرێت هەموو جۆرە خانەیەک دروست بکرێت، بۆ زیاتر لێکۆڵینەوە لەسەر خانەی لاسکدار، زانایان هەڵدەستن بە سوود وەرگرتن لەو هێلکە پیتراوانەی کە دوای کرداری پیتاندنی هێلکە لە دەرەوەی منداڵدان دەمێننەوە. "پیتاندنی هێلکە لە دەرەوەی منداڵدان، رێگایەکە بۆ چارەسەری نەزۆکی بەکاردەهێندرێت لە هەندێک باری نەزۆکی، لەم کردارە چەند هێلکەیەک وەردەگیردرێت لە هێلکەدانی ئافرەت و دەپیتێندرێن بە تۆوی پیاو لە دەرەوەی منداڵدان — لە تاقیگە- پاشان یەک یا زیاتر لە هێلکە پیتێندراوەکان دەخرێتە ناو منداڵدانی ئافرەتەکە بۆ ئەوەی ببێت بە کۆرپەلە، جا ئەو هێلکە پیتراوە زیادانەی کە دەمێننەوە دوای کردارەکە، بەکاردەهێندرێن بۆ لێکۆڵینەوە لەسەریان، هەروەک ئێمەش لەسەرەتا باسمان کرد کە خانەی لاسکدار دوو جۆرە، جۆرێکیان کۆرپەلەیین لە سێ هەفتەی یەکەمی دوای پیتاندنی هێلکە دروست دەبن".

دوای ئەوەی هێلکە پیتێندراوە زیادەکان وەردەگیردرێن، پاش چەند رۆژێک دەبن بە تۆپەڵە 'قۆناغی کۆرپەلەیی'، لە ناو ئەم تۆپەڵانە، خانەی لاسکدار هەیە، زانایان هەڵدەستن بە دەرهێنانی خانە لاسکدارەکان و گەشەپێدانیان لە نێو قاپی تایبەتدا لە تاقیگە و دەیانکەن بە خانەی دەستکردی جۆراو جۆر وەک دەمار و ماسولکە و خوێن و ئێسک. ئەوەیە دەڵێن خوێنی دەستکرد یا ئێسکی

دەستکرد..هتد. خانەی لاسکدار ئێستا جێگای گرنگیدانە لە لایەن زانایانی وڵاتانی پێشکەوتوو، هیوادارین لە ئایندەیەکی نزیک لە کوردستانیش کاری لەسەربکرێت.



شێرپەنجە

شێرپەنجە ناوێکی ترسدارە، هەروەها نەخۆشییەکی ترسدارە. شێرپەنجە ساڵانە زۆرێک لە خەڵک لە هەموو جیهان دەکوژێت. بەڵام لەگەڵ ئەوەش چەندین ملیۆن لەخەڵکی شێرپەنجەیان هەیە و ئێستاش لە ژیاندا ماون.

شێرپەنجە چی یە؟

شێرپەنجە یەک نەخۆشی نییە. زیاتر لە ١٠٠ جۆری جیاواز دەگرێتەوە کە هەموو بەشەکانی جەستە ئەگەری تووشبوونیان پێیەوە هەیە. بەڵام هەموو جۆرەکانی شێرپەنجە یەک سیفەتی وەک یەکیان هەیە ئەویش بریتییە لەوەی کە ئەو خانەیەی تووشی شێرپەنجە دەبێت، کۆنترۆڵ لەدەست دەدات.

هەموو بوونەوەرێکی زیندوو لە خانە پێکهاتووە. جەستەی مرۆڤێکی پێگەیشتوو بە نزیکەی سی ترلیۆن خانەی هەیە، خانەکان بە دابەش بوون زیاد دەبن. لە جەستەی هەر مرۆڤێکی پێگەیشتوو لە هەر خولەکێک ٢٥ ملیۆن خانە دابەش دەبێت، بەم شێوەیە جەستەی مرۆڤ خۆی سارێژ دەکات. بەڵام هەندێک جار خانەیەک لە ژێر کۆنترۆڵی جەستە دەردەچێت و بەردەوام دابەش دەبێت، بەم بارە دەگوترێت شێرپەنجە "خانەی ناتەندروست-خانەی شێرپەنجەیی" کە بەبێ کۆنترۆڵ گەشە و زیادبوون دەکات".

بۆچی شێرپەنجە مەترسیدارە؟

کاتێک خانە شێرپەنجەییەکان دابەش دەبن، تۆپەڵە دروست دەکەن پێیان دەگوترێت لوو یا گرێ. ئەم لووانە کاریگەریان لەسەر کارە گرنگەکانی جەستە هەیە. بۆ نموونە شێرپەنجەی سییەکان کاردەکاتە سەر هەناسەدان، یا شێرپەنجەی گەدە کاردەکاتە سەر هەرسکردنی خۆراک. جگە لەمەش خانەی شێرپەنجەیی دەتوانێت لە جێگایەکی جەستە بۆ جێگایەکی دیکە بڵاو ببێتەوە ،

بەم شێوەیە لووی دیکە دروست دەبێت. هەموو جۆرەکانی شێرپەنجە بەربڵاو نین، بەڵام ئەوانەی توانای بڵاو بوونەوەیان هەیە زۆر مەترسیدارن.

چۆن پزیشکان شێرپەنجە چارەسەر دەکەن؟

باشترین ڕێگاچارە دژی شێرپەنجە بریتییە لە دەستنیشان کردنی شێرپەنجە لە قۆناغی زوویی پێش ئەوەی زۆر گەشە بکات. پشکنینی پێشینەی ناوەبەناوە لە لایەن پزیشکەوە یارمەتی زوو دەستینشان کردنی شێرپەنجە دەدات. زۆربەی زۆری ئەو کەسانەی کە تووشی شێرپەنجە دەبن و زوو دەستنیشان دەکرێن، دەتوانن بژین.

هەندێک جۆری شێرپەنجە دەتواندرێت بە نەشتەرگەری لاببردرێت، هەندێکی دیکەیان پێویستیان بە چارەسەری کیمیاوی و تیشکی هەیە، زۆر بەداخەوە ئەم چارەسەریانە دەبنە هۆی تێکشکاندنی خانەی دروستیش نەک تەنها خانەی شێرپەنجەیی.

ڕێگای خۆپاراستن لە شێرپەنجە چییە؟

ڕێگایەکی دڵنیای سەدلەسەد بۆ خۆپاراستن نییە، بەڵام هەندێک شت هەن ئەگەر ئەنجام بدرێن ئەوا مەترسی ڕوودانی شێرپەنجە کەم دەکەنەوە، وەک؛

١) وازهێنان لە جگرەکێشان؛ ئەو کەسانەی جگرە دەکێشن مەترسی تووشبوونیان بە شێرپەنجەی سییەکان ٢٠ جار زیاترە وەک لەو کەسانەی کە جگرە ناکێشن.

٢) خۆراکی تەندروست بخۆ؛ ئەگەر سەوزە و میوە زۆر بخوریت، هەروەها خۆراکی دەوڵەمەند لە چەوری تێر و گۆشتی سوور کەم بکرێتەوە، مەترسی ڕوودانی شێرپەنجە کەم دەبێتەوە.
٣) زۆربەی شێرپەنجەکانی پێست بە هۆی زۆر بەرکەوتن بە تیشکی خۆرەوە دروست دەبن، بۆیە خۆپاراستن لە بەرکەوتن لە تیشکی خۆر کە دەبێتەهۆی سووتانی خۆری، ئەوا مەترسی ڕوودانی شێرپەنجەی پێست کەم دەکاتەوە.
٤) دوورکەوتنەوە لە خواردنەوە کحولییەکان.

چاو و بینین

بیر لە هەموو ئەو کارانە بکەوە کە بەچاوەکانت بە ئەنجامیان دەگەیێنیت، تەماشاکردنی تەلەفزیۆن، خوێندنەوەی کتێب، بەکارهێنانی ئینتەرنێت..هتد، بۆیە چاوەکان وەک پەنجەرەوان بەرەوە جیهان.

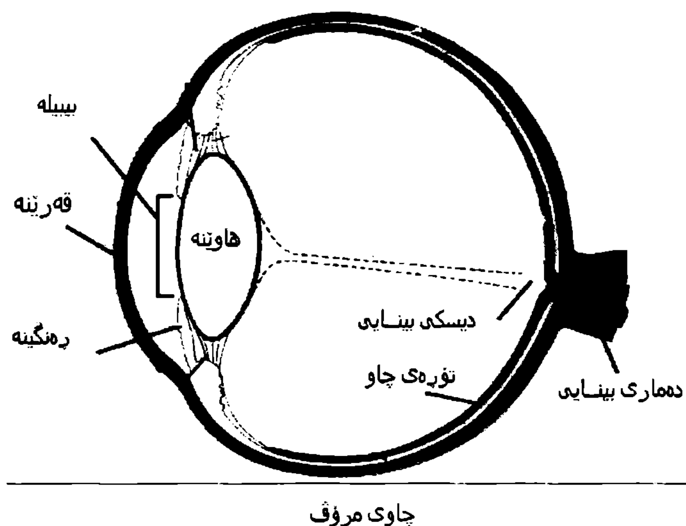
چاوەکانت وەک کامیرە لەو شتانە وردەبێتەوە کە لەپێش تۆدان، هەروەها چاوەکانت لەگەڵ دەماغت کاردەکەن بۆ دروستکردنی وێنەیەک کە لە پێشتدا هەیە. دروست کردنی وێنە کاتێک دەست پێدەکات کە تیشکی ڕووناکی دەچێتە ناو گۆی چاوەکان.

ئەگەر ئێستا لە ئاوێنەیەک تەمەشای یەکێک لە چاوەکانت بکەیت، دەبینیت خڕە و ناوەوەی چاوەکانت ڕوونە. لەناوەوەی گۆی چاوەکانت ماددەیەکی جەڵی

بەشی یەکەم

هەیە کە شێوە بە گۆی چاوەکان دەبەخشێت، تۆ ناتوانیت بەشی زۆری ئەم ماددە جەڵیە ببینیت چونکە بە بەشی دەرەوە یا دیواری دەرەوە دەورەدراوە.

لێرە پێکهاتەی گۆی چاو دەخەینەڕوو؛ گۆی چاو لە سێ دیوار پێکهاتووە، دەرەوە، ناوەند، ناوەوە.



چاوی مرۆڤ

دیواری دەرەوە

چینی دەرەوەی چاو بریتییە لە بەرگێکی پارێزەر پێیدەگوترێت سپێنەی چاو لەگەڵ قەرنێە. تیشکی ڕووناکی لە ڕێگای قەرنێەوە دەچێتە ناو چاوەکانت.

دیواری ناوەند

چینی ناوەند لە سێ بەش پێکهاتووە، بەشێکیان بریتییە لە ڕەنگینەی چاو کە ڕەنگ بە چاوەکانت دەبەخشێت. لە ناوەڕاستی ڕەنگینەی چاو دەرچەیەک

هەیە، پێی دەگوترێت "بیبیلەی چاو"، لە رێگای ئەم دەرچەیەوە رووناکی دەچێتە ژوورەوە بۆ سەر تۆڕە "شبكة" ی چاو، ئەم دەرچەیە لە توانای هەیە گچکە و گەورە ببێت بۆ کۆنترۆڵ کردنی ئەو رووناکییەی لە رێگای هاوێنەی چاوەوە دەچێتە ژوورەوە.

دیواری ناوەوە

چینی ناوەوەی گۆی چاو بریتییە لە تۆڕە "شبكة"ی چاو.

هاوێنەی چاو هەڵدەستێت بە تەسک کردنەوەی تیشکی رووناکی و خستنە سەر تۆڕەی چاو هەروەک هاوێنەی کامیرا.

تۆڕی چاو چەندین ملیۆن خانەی هەستیاری بۆ رووناکی تێدایە، ئەم خانانە هەڵدەستن بە وەرگرتنی خاڵی زۆر ورد لە رووناکی کە دێتە سەر تۆڕەی چاو، لەناو خانە هەستیارەکان بۆیە "رەنگ" هەیە، هەندێکیان یارمەتی دیتن دەدەن لەکاتی شەو و هەندێکی دیکەیان یارمەتی دیتنی رەنگەکان دەدەن.

دەماری بینایی (چاو)

لە هەریەک لە چاوەکان دەمارێکی چاو بۆ دەماغ دەردەچێت. هەریەک لە چاوەکان لە رووێکەوە وێنەی جیاواز وەردەگرن، کاتێک ئەم وێنانە بەیەکەوە (لە هەردوو چاو) دەگەنە سەنتەری دیتن لە دەماغ، دەبنە هۆی دیتنی سێ لایی.

کەپوو و بۆنکردن

لێرە پرسیارێک هەیە؛ ئایا ئەگەر تۆ کەپووت لەدەست بدەیت، دەتوانیت بۆن بکەیت؟! جا بەڕاستی ئەگەر تۆ باوەڕبکەیت یان نا، بەڵام وەڵامی ئەم پرسیارە بریتییە لە بەڵێ! هەرچەند کەپوو ئەندامی بۆنکردنە، بەڵام کەپوو تەنها بەشی دەرەوەیە، لە بەشی ناوەوەی کەپوو، خانە هەیە کە تۆ ناتوانیت بیانبینیت، بۆنکردن لەو شوێنە ڕوودەدات.

کەپوو دوو کونی هەیە، لە ڕێگای ئەم کونانەوە هەوا دەچێتە ژوورەوە، کاتێک ئەوە ڕوودەدات، کەپوو دەبێتە هۆی کۆکردنەوەی گەردیلە ماددە کە دەبنە هۆی بۆنکردن.

کەپوو کاری تریش دەکات، مووەکانی ناو کەپوو دەبنە هۆی گەڕاندنەوەی تۆز و خۆڵ و زیندەوەری گچکە. کاتێک تۆ هەناسە وەردەگریت، هەوا لەناو کەپوو گەرم و شێدار دەکرێت. هەروەها کەپوو کاریگەری لەسەر دروست کردنی دەنگ هەیە، ئێستا کەپووت بگرە و قسە بکە، ئایا هیچ گۆڕانکاری هەیە؟!

بۆنکردن بریتییە لە یەکێک لە ٥ هەستەکانی مرۆڤ (دیتن، تامکردن، بیستن، بۆنکردن، هەستکردن). بۆن کردن لەناو بۆشایی کەپوو ڕوودەدات، چونکە دەماری بۆنکردن لەوێ هەیە. کاتێک گەردێک کە بۆنێک دەنوێنێت بەر دەماری بۆنکردن دەکەوێت، لەم کاتەدا دەمارەکانی بۆنکردن نیشانە دەنێرن بۆ دەماغ، دەماغ دیاری دەکات بۆنەکە چییە، بەم شێوەیە تۆ بۆن دەناسیتەوە. زۆری خەڵکی دەتوانن بە نزیکەیی ١٠٠٠٠ بۆنی جیاواز دەستنیشان بکەن.

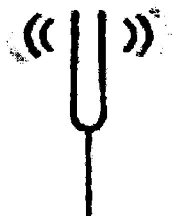
بۆنکردن رۆڵێکی گرنگ لە هەستی تامکردن دەبینێت، بۆیە کاتێک تۆ کەپووت دەگیرێت، باش تامی خۆراک ناکەیت.

گوێیەکان و بیستن

وەك ئاشکرایە هەموو کەسێک لە هەر لایەکی کەللەی سەر، گوێیەکی هەیە. بە هۆیەوە دەتوانیت گوێبیستی مۆسیقا یا هەر دەنگێکی دیکە ببیت. جگە لە بیستن، گوێیەکان کارێکی دیکەی زۆر گرنگ دەکەن ئەویش هاوسەنگی جەستەیە. تۆ کاتێک دەڕۆیت یا پایسکل دەهاژۆیت ناکەویت و بەولا و بەولا نایەیت ئەوەش لەبەر گوێیەکانتە.

چۆن دەنگ کاردەکات؟

هەرشتێک کە بەرەو پێش و دواوە بجولێت دەنگ دروست دەکات. بە جولانەوەی بەرەو پێش و دواوە دەگوترێت لەرینەوە.



شەپۆلی دەنگی لە شەپۆلی ئاویی دەچێت، ئەگەر بەردێک بخەیتە ناو گۆمێک یا حەوزێک لە ئاو، ئەوکات چەند شەپۆلێک دەبینیت بەشێوەی بازنە

لەناو ئاوەکە دەلەرێنەوە. شەپۆڵەکانی دەنگیش بەشێوەی بازنەیی لە هەر تەنێکی لەراوە دەردەچن.

زۆربەی ئەو شەپۆڵە دەنگییانەی کە تۆ گوێبیستیان دەبیت، لە رێگای هەواوە دەگوازرێنەوە. بەڵام شەپۆڵی دەنگی دەتوانێت لە ریگای ئاو یا تەنی رەقیشەوە بگوازرێتەوە. تۆ دەنگی خۆت گوێبیست دەبیت ئەوەش لەبەر لەرانەوەی ئێسکی کەللەی سەری خۆتەوەیە.

گوێ لە سێ بەش پێکهاتووە، دەرەوە، ناوەند، ناوەوە.



گوێی مرۆڤ

گوێی دەرەوە

بەشی دەرەوەی گوێ بریتییە لەو بەشەی کە بەسەرەوە نووساوە لە دەرەوە، کاری سەرەکی ئەم بەشە بریتییە لە کۆکردنەوەی شەپۆلە دەنگییەکان، پاشان شەپۆلە دەنگییەکان لە ڕێگای بۆڕییێکەوە بۆ بەشی پەردەی گوێ دەگوازرێنەوە، پەردەی گوێ بریتییە لە چینێکی تەنک کە گوێی دەرەوە لە ناوەند جیا دەکاتەوە؛ شەپۆلە دەنگییەکان دەبنە هۆی جووڵاندنەوەی پەردەی گوێ.

گوێی ناوەند

گوێی ناوەند دەکەوێتە ناو کەللەی سەرەوە، لەودیوەی پەردەی گوێوە "بەڕووی ناوەوە". گوێی ناوەند سێ ئێسکی گچکەی هەیە. کاتێک پەردەی گوێ دەجولێتەوە، دەبێتە هۆی لەراندنەوەی ئەم ئێسکانە، ئەم ئێسکانە لەرانەوەکە بۆ گوێی ناوەوە دەگوازنەوە.

گوێی ناوەند پڕە لە هەوا، بۆڕیەک هەیە کە گوێی ناوەند بە بۆشای کەپوو دەبەستێتەوە ، پێی دەگوترێت جۆگەی ئۆستاکی. ئەم جۆگەیە ڕێگا لە خڕبوونەوەی هەوایەکی زۆر لەناو گوێی ناوەندەوە دەگرێت.

گوێی ناوەوە

گوێی ناوەوە گەلێک بەشی هەیە، بەشێکی تێدایە پێی دەگوترێت کۆکلیا (وەک هێلکە شەیاتانۆکە وایە) زۆر گرنگە بۆ بیستن، پڕە لە شلە و مووی زۆر گچکە، جووڵانەوەی ئێسکە گچکەکان ناو گوێی ناوەند دەبێتە هۆی جووڵانەوەی شلە و مووە گچکەکانی ناو کۆکلیا. مووە گچکەکانیش بە دەمار بەستراونەتەوە،

دەمارەکانیش نیشانەکان بۆ دەماغ دەنێرن، پاشان دەماغ بە تۆ دەڵێت دەنگەکە چییە، پێت دەڵێت تۆ دەنگی ئۆتۆمۆبێل گوێبیست دەبیت یا چۆلەکە.

چۆن گوێ یارمەتی هاوسەنگی جەستە دەدات؟

بەشێکی هەستی هاوسەنگی جەستە لە گوێی ناوەوە دێت. شلە و مووی گچکە و هەندێک لە کانزا لەناو گوێی ناوەوە بەیەکەوە کاردەکەن و بە دەماغت دەڵێن کە کەللەی سەری تۆ لەکوێیە (لە چ بارێکدایە)، بەمەش یارمەتی دەماغت دەدات کە چۆن ماسولکەکانی جەستە بجووڵێنێت بۆ ئەوەی هاوسەنگی جەستە بپارێزێت.

دەزگای دەمار

چ جۆرە سوپەر-کۆمپیتەرێک لە کاتی ئێستا دەتوانێت چیرۆک بنووسێت و پرسیاری بیرکاری ساغبکاتەوە و وێنە بکێشێت و گەمە بکات و بە چاو ببینێت و دەنگی کەسێکی دیکە ببیستێت و وەڵام بداتەوە و بۆن لێکبداتەوە ..هتد؟! مێشک و دەمارەکانی تۆ دەتوانن هەموو ئەو کارانەبکەن.

تۆ بە یارمەتی دەماغت بیر دەکەیتەوە، هەروەها دەماغت نیشانە "دەمارە راگەیاندن" دەنێرێت بەناو چەندین تۆڕەوە پێیان دەگوترێت دەزگای دەماری. ئەم نیشانانە بە قاچەکانت دەڵێن دەست بە رۆیشتن بکەن بەخێرایی یا لەسەرخۆ، بە گەدەت دەڵێت کار بکات..هتد، زۆرێک لەم کردارانە بەبێ ئەوەی تۆ بیریان لێبکەیتەوە بە ئەنجام دەگەیەندرێن. بۆ نموونە دەماغت بە دڵت دەڵێت لێبدات،

هەروەها بە سییەکانت دەڵێت هەناسە بدەن هەرچەندە ئەگەر تۆ نووستووش بیت.

دەماغ کۆنترۆڵی هەستەکان دەکات، وەک خۆشی و شادی و ناخۆشی و خۆشەویستی و تورەیی و ترس..هتد، هەموویان لە دەماغەوە دێن.

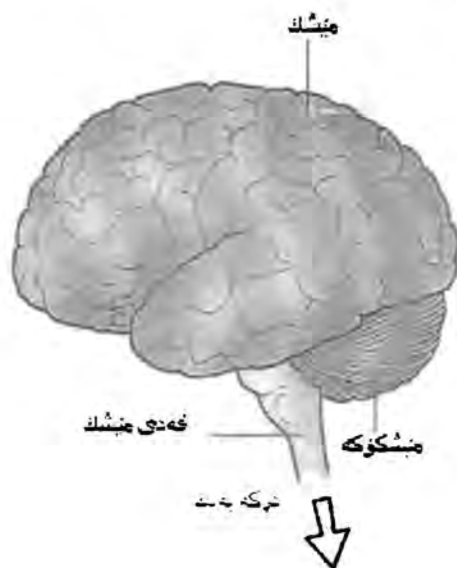
دەماغ لە چی پێکهاتووە؟

دەماغ لە زیاتر لە ١٠٠ ملیۆن خانەی دەماری پێکهاتووە، وەک گلۆپێکی رەنگ پەمبەی بۆر وایە. رووی دەماغ لۆچ لۆچە، هەروەها هەندێک چالایی لە رووەکەی، بۆ چەند بەشێک دابەشی دەکەن. تۆرێک لە لوولەی خوێن، ئۆکسجین و خۆراک بۆ خانەکانی دەماغ دەهێنن و هەروەها لە پاشماوە رزگاریان دەکەن. دەماغ بە هۆی ئێسکی کەللەی سەر پارێزراو، جگە لە ئێسک، شانەی شلەمەنی و پێستیش دەماغ دەپارێزن.

کاتێک تۆ لەدایک دەبیت کێشی دەماغت تەنها ٣٥٠ گرامە، دەماغیش بەردەوام گەشە دەکات کاتێک تۆ گەشە دەکەیت، کاتێک دەگەیت بە تەمەنی ٢٠ساڵی، دەماغ دەبێتە ١.٣ کیلۆگرام.

دەماغ لە سێ پارچە پێکهاتووە، مێشک و مێشکۆکە و قەدی مێشک. مێشک بەشی گەورەی دەماغ پێکدەهێنێت. مێشکۆکە دەکەوێتە بەشی خوارەوە و پشتەوەی دەماغ. قەدی مێشک بەستراوە بە درکە پەتک لە بنی دەماغەوە.

مێشک و مێشکۆکە بۆ دوو بەش دابـەش کـراون، لای راسـت و لای چـەپ. لای راست- بەشی چەپی جەستە کۆنترۆڵ دەکات، لای چەپیش- بەشی راسـتی جەسـتە کۆنترۆڵ دەکات.



دەماغی مرۆڤ

مێشک چی دەکات؟

مێشک بەشێکی زۆری دەماغ پێکدەهێنێت، کێشەکان شیدەکاتەوە، هەرشـتێک تۆ بیری لێبکەیتەوە دەچێت بۆ مێشک، سـەنتەری قسـەکردن و زمـان و سـۆز لـە مێشکەوە دێت بە تایبەتی بەشـی دەرەوەی مێشـک. هـەروەها مێشـک نیشـانە لـە هەسـتەکانیش وەردەگرێـت، نیشـانەکان بـە هـۆی دەمارەکانـەوە دەگوازرێنـەوە بـۆ

مێشک. دەمارەکان لەهەموو بەشەکانی جەستە بۆ جێگای دیاریکراو لە مێشکدەچن کە ئەنجامەکەی بریتییە لە دیتن و بیستن..هتد.

مێشک نامە بە شێوەی نیشانە "راگەیاندن" دەنێرێت بۆ بەشەکانی جەستە لە رێگای دەمارەکانەوە، ئەم نامەیە بە قاچەکانت دەڵێن کە بە خێرایی یا لەسەرخۆ بجوولێن، بە دەستەکانت دەڵێت سەلام بکات کاتێک تۆ هاورێیەکت دەبینیت..هتد.

مێشکۆکە یا مێشکۆڵە چی دەکات؟

مێشکۆکە هەڵدەستێت بە رێکخستنی جووڵە "ورد و لەسەرخۆکانی" جەستە، بۆ نموونە مێشکۆکە یارمەتی پەنجەکانت دەدات شمشاڵ بژەنن یا پیانۆ لێبدەن یا گیتار یا کەمان..هتد. هەروەها یارمەتیت دەدات هاوسەنگیت بپارێزیت کاتێک لە رۆیشتن یا لە غاردان یا لە پازدان..هتد دایت.

قەدی مێشک چی دەکات؟

قەدی مێشک گرنگی بەو فرمانانەی جەستە دەدات کە بەئەنجام دەگەیەندرێن بەبێ ئەوەی بیریان لێبکەیتەوە. بۆ نموونە دەبێتە هۆی لێدانی دڵ، هەروەها هەناسەدانی سییەکان، وا دەکات چاوەکانت بترووکێن، دەستەکانت بە خێرای بکێشێتەوە کاتێک بەر تەنێکی گەرم بکەوێت..هتد.

دڵ و سووڕان

خەڵکی زۆر قسە لەبارەی دڵ دەکەن، چونکە دەزانن دڵ زۆر گرنگە.

دڵی تۆ وەک پەمپێک وایە، کاتێك تۆ بە خێرایی دەڕۆیت، دڵت بە خێرایی و بە توندی خوێن پەمپدەدات. هەندێک جار دەتوانیت هەست بە لێدانی یا پەمپدانی دڵت بکەیت. لێدانی ئاسایی دڵ لە کەسێکی پێگەیشتوو بریتییە لە "٦٠ بۆ ١٠٠" لێدان لە خولەکێك.

دڵ بە هەرمێیەکی سەراوژێرکراو دەچێت، بە نزیکەیی قەبارەی مستێکی دەستە. هەروەها بە زۆری لە ناوەڕاستی سینگە، کەمێک بۆ لای چەپ.



دڵی مرۆڤ

دڵ لە ماسولکە پێکهاتووە و بۆ چوار ژوور دابەش کراوە. بە دوو ژووری سەرەوە دەگوترێت گوێچکەڵە، بە دوو ژووری خوارەوەش دەگوترێت سکۆڵە.

هەروەها دڵ چوار زمانەشی هەیە کە رێگا بە چوونە ژوورەوە و هاتنەدەرەوەی خوێن دەدەن بۆ ناو ژوورەکانی دڵ.

بەو لوولە خوێنانەی کە لە دڵ دەردەچن دەگوترێت خوێنبەر، هەروەها بەو لوولە خوێنانەش کە بۆ دڵ دەچن دەگوترێت خوێنهێنەر.

گوێچکەڵەکان خوێن وەردەگرن و سکۆڵەکانیش خوێن بۆ هەموو بەشەکانی جەستە دەنێرن.

کاتێک خوێن لە دڵ دەردەچێت، هەڵگری خۆراک و ئۆکسجینە. چونکە هەموو بەشێک لە جەستە پێویستی بە خۆراک و ئۆکسجینە بۆ دەست کەوتنی وزە. دڵ لە رێگای خوێنبەرەکانەوە خوێن دەنێرێت. هەروەها لە رێگای خوێنهێنەرەکانەوە خوێن لە بەشەکانی جەستە وەردەگرێتەوە.

ژوورەکانی لای راستی دڵ بەرپرسن لە وەرگرتنەوەی خوێن لە بەشەکانی جەستە لە رێگای خوێنهێنەرەکانەوە. لەسەرەتا خوێن بۆ ناو گوێچکەڵەی راست دەگەڕێتەوە، لە گوێچکەڵەی راستەوە بۆ سکۆڵەی راست دەچێت، پاشان سکۆڵەی راست هەڵدەستێت بە ناردنی خوێن بۆ سییەکان بۆ رزگاربوون لە دوانەئۆکسیدی کاربۆن، "خوێن" پێویستە خۆی لە دوانەئۆکیسدی کاربۆن رزگار بکات ، بۆ ئەم مەبەستەش سییەکان بەرپرسی ئەم کارەن. سییەکان جەستە لە دوانەئۆکسیدی کاربۆن رزگار دەکەن لە کاتی هەناسە دانەوە. دوای ئەوەی کە هەناسە وەردەگریتەوە، سییەکانت ئۆکسجین لە هەوا وەردەگرن و پڕ دەبن لە ئۆکسجین، لەو کاتە خوێن لە ناو سییەکان - ئۆکسجین وەردەگرێت. ئێستا خوێن ئامادەیە بۆ هەموو بەشەکان جەستە بچێت.

ژوورەکـانی لای چـەپی دڵ بەرپرسـن لـە نـاردنی خـوێن، دوای هەناسـە وەرگـرتن، خـوێنی ئۆکسـجیناوی لـە سـییەکانەوە لـە ڕێگـای خوێنهێنـەرەوە دەگەڕێتەوە بۆ دڵ (گوێچکەڵەی چەپ)، پاشان خوێن لـە گوێچکەڵـەی چەپـەوە بۆ سکۆڵەی چەپ دەچێت. لە سکۆڵەی چەپەوەش خوێن بۆ هـەموو بەشـەکانی جەستە دەنێردرێت.

چۆن دڵ خوێن پەمپدەدات؟

ئێستا مستێک بە دەستێکتەوە دروست بکە، پاشان کەمێک مسـتەکە بکـەوە و دوایی مستەکە بە توندی دابخە "بکوشە"، دووبارە مەستەکەت بکەوە و دابخـەوە، بکـەوە و دابخـەوە، ئـەوە شـێوازێکە کـە چـۆن دڵ پـەمپی خـوێن دەدات. ماسولکەکانی دڵ هەڵدەسـتن بـە کوشـینی ژوورەکـانی دڵ، بەمـەش دەبێتـە هـۆی پاڵدانی خوێن.

بۆ کردنەوە و داخستنی مستێکی دەستت، پێویستە تۆ بیربکەیتەوە کـە چـۆن بیکـەیت، بـەڵام پێویسـت ناکـات بیربکەیتـەوە لـەبارەی کوشـینی دڵ، چونکـە دەماغت بە دڵ دەڵێت بـەردەوام بێـت لـە پەمپـدان، دڵ خـوێن پەمپـدەدات جـا ئەگەر تۆ بەئاگابیت یا نووستووبیت. هیچ کەسێک ناتوانێت بژیت ئەگەر دڵی لە لێدان بوەستێت زیاتر لە چەند خولەکێک.

چۆنیەتی پێوانی لێدانی دڵ، زانینی چەند جارەی لێدانی دڵ "ئایا دڵ لە لێدان ماوە یان نا؟!"

دەتواندرێت پێوانەی لێدانی دڵ بکرێت بە دەست لێدان لە هەندێک خوێنبەری جەستە. زۆر خوێنبەری جەستە هەیە دەتواندرێت لە ڕێگایەوە لێدانەکانی دڵ بپێورێت وەک لە: مل و مەچەک و قاچ..هتد. لێرە باس لە ئاسانترین ڕێگای پێوانی لێدانی دڵ دەکەین کە بریتییە لە دەست لێدان لە کەوەرەخوێنبەر "بازووەخوێنبەر" لە مەچەك.

کەوەرەخوێنبەر "بازووەخوێنبەر" لە مەچەک ئەگەر بازوو و مەچەکت بە شێوەیەک رابگریت کە بەشی ناوەوەی بە رووی دەرەوەبێت، کەوەرەخوێنبەر لەسەر ئێسکی بازوو "کەوەرە" دەڕوات لە خوارەوەی پەنجەی گەورەی دەست "ئەسپێ کوژە". وەک لەم وێنەی خوارەوە نیشان دراوە:



بۆ پێوانی لێدانی دڵ، دوو پەنجەی دەستێکت دەخەیتە سەر شوێنی کەوەرەخوێنبەر بۆ ماوەی خولەکێك "وەک لە وێنەی پێشوو نیشان درایە"، یا دەتوانیت بۆ ماوەی ٣٠ چرکە پێوانەی لێدانی دڵ بکەیت، پاشان ژمارەی لێدانەکان جاران دوو دەکەیت بەمەش ژمارەی لێدانەکانی دڵت بۆ دەردەچێت لە یەک خولەکدا.

سییەکان و هەناسەدان

هەناسەیەکی قوڵ هەڵمژە و هەست بکە چۆن سینگت پفدەبێت. سییەکان لەناو سینگن، پڕن لە هەوا. هەر جارێک تۆ هەناسە وەردەگریت، سییەکانت پڕ دەبن لە هەوا، کاتێک هەناسە دەدەیتەوە سییەکانت بەتاڵ دەبن لە هەوا. خەڵکی بەنزیکەیی لە هەر خولەکێکدا ٢٠ جار هەناسە دەدەن. کەسێك لەوانەیە ٨٠ جار لە خولەکێک هەناسە بدات، چی روودەدات بۆ ئەو هەموو هەوایە؟! دەچێت بۆ ناو سییەکان، سییەکان وەک دوو ئیسفەنج وان لە ناو قەفەزەی سینگ. هەموو شیرەدەرەکانی سەر ئەم زەمینە، سییان هەیە.

سییەکان لە ناو قەفەزێکی گەورە دان لە جەستە، پێ دەگوترێت بۆشایی سینگ. هەر یەک لە سییەکان لە لایەکە، راست و چەپ. دڵ دەکەوێتە نێوان هەردوو سییەوە. دیوارەکانی بۆشایی سینگ لە ماسولکە و ئێسک "پەراسوو" پێکهاتووە.

کاتێک تۆ هەناسە لە رێگای دەم و کەپووت هەڵدەمژیت، ئەم هەوایە گەشتێکی زۆر سەیر دەکات. یەکەم جار دەچێتە خوارەوە بە گەرووتەوە، پاشان بەناو قەفەزی هەوا دەڕوات بۆ ناو بۆڕی هەوا لەوێشەوە بۆ بۆڕیچکەی هەوا، هەریەک لە بۆڕیچەکەکان دەچن بۆ ناو سییەک. گرنگ نییە هەوا دەچێتە کام سی، چونکە هەردووکیان یەک کار دەکەن.

لەناو سییەکان، بۆڕیچکەی هەوا چەند لقێکی لێدەبێتەوە، دەبێت بە بۆڕیچکەی هەوای گچکەتر، ئەوانیش بۆ چەند لقێکی گچکەتر جیاواز دەبنەوە، پاشان بە تورەگەی هەوا کۆتایان دێت. تاکو ئێستا هەوا تەنها لێخوڕین دەکات، کە گەیشت بۆ ناو تورەگەی هەواییەکان ئینجا کاری پێویست بۆ جەستە دەکات.

کاری هەوا لەناو تورەگە هەواییەکان بریتییە لە بەخشینی ئۆکسجین بە جەستە و وەرگرتنی دوانەئۆکسیدی کاربۆن لە جەستە. نهێنی ئەم کارەش بریتییە لە خوێن.

هەوا لەناو تورەگە هەواییەکان هەڵدەستێت بە ناردنی ئۆکسجین بۆ خوێن، خوێن بەناو لوولەکانی خوێن بۆ دڵ دەڕوات. دڵ وەک مزەخەیەکی گەورە وایە هەڵدەستێت بە ناردنی خوێنی ئۆکسجیناوی بۆ هەموو پارچەکانی جەستە.

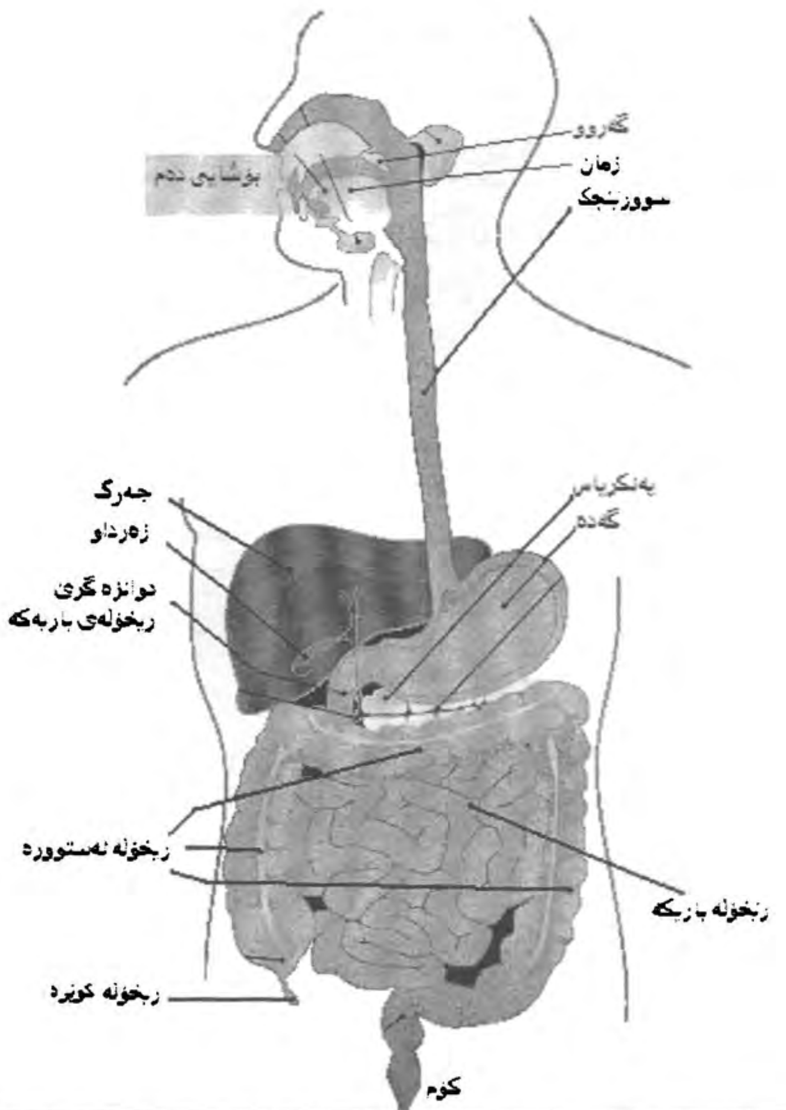
ئەو لوولە خوێنانەی خوێنی ئۆکسجیناوی بۆ پارچەکانی جەستە دەگەیەنن پێیان دەگوترێت خوێنبەر. خوێنبەرەکان لقی ووردیان لێدەبێتەوە بۆ لقی وردتر، بە گچکەترین لوولەی خوێن دەگوترێت موولوولەی خوێن. لەناو خانەکان، ئۆکسجین لەگەڵ خۆراک کاردەکات بۆ دەستکەوتنی وزە بۆ جەستە. پاش ئەوەی

ئۆکسجینی خوێن لە خانەکانی جەستە کەم دەبێتەوە، ئەو کات دوانەئۆکسیدی کاربۆن زیاد دەبێت. دوانەئۆکسیدی کاربۆن بریتییە لە پاشماوە، دروست دەبێت کاتێک خانەکانی جەستە ئۆکسجین و خۆراک بەکاردەهێنن بۆ دەستکەوتنی وزە. ئەم پاشماوەیە دەبێت فڕێبدرێت، بۆیە خوێن هەڵدەستێت بە هەڵگرتنی ئەم پاشماوانە بۆ ناو سییەکان لەوێش بۆ دەرەوە لەکاتی هەناسە دانەوە. بۆ پاراستنی سییەکان بە تەندروستی پێویستە دووربیت لە جگرەکێشان. چەندین نەخۆشی لە ئەنجامی جگرەکێشان دروست دەبێت.

دەزگای هەرس

ئاشکرایە هەرکەسێک برسیبێت، نان دەخوات. کاتێك گەزەیەک لە پاروویەک دەدەیت و دەیجوویت و قووتی دەدەیت، ئەم پارووە گەشتێکی زۆر سەیر دەکات. ئەم پارووە بە هەموو بەشەکانی دەزگای هەرس دەڕوات، هەرس دەکرێت و پارچەپارچە دەکرێت، پاشان دەڕوات بۆ بەشی گچکە و گچکەتر. لە کۆتایدا، خوێن پێکهاتەکانی ناو پارووەکە بۆ هەموو بەشەکانی جەستە دەگوازێتەوە.

دەزگای هەرس بریتییە لە یەک بۆڕی درێژ و فراوان، کە درێژیەکەی دەگاتە ٦ بۆ ٩ مەتر. خۆراک لە دەمەوە دەڕوات بۆ گەروو، پاشان بۆ سورێنچک، پاشان بۆ گەدە. لە ناو گەدە خۆراک دەکوشرێت بۆ ناو ریخۆڵەی باریەکە و ئەستوورە.



کۆئەندامی هەرس

لە کوێوە کرداری هەرس کردنی خۆراک دەست پێدەکات؟

جەستە لە ناو دەمەوە دەست بە هەرس کردنی خۆراک دەکات. کاتێک تۆ گەزەیەک لە پاروویەک دەدەیت، ئەم پاروەوە خۆراکە بەهۆی ددانەکانتەوە پارچە پارچە دەکرێت، پاشان بە هۆی لیکاوەوە تەڕ دەکرێت. دوای جووین، تۆ پاروەکە قووت دەدەیت، زمان پاڵ بە پاروەکە دەنێت بۆ ناو گەروو لەوێشەوە بۆ ناو سورێنچک، سورێنچک وەک جۆگەیەک وایە خۆراک دەگوازێتەوە بۆ ناو گەدە.

چی لەناو گەدە روودەدات؟

گەدە هەڵدەستێت بە پارچە پارچە کردنی خۆراک زیاتر و زیاتر. گەدە وەک کیسێک وایە کە لە ماسولکە دروست کراوە. هەندێک شلە هەن پێیان دەگوترێت ئاووگی "شەربەتی" هەرس بەناو گەدە دەڕژێن، پاشان گەدە خۆراکەکان دەسورێنێت و تێکەڵیان دەکات بە شەربەتەکە. ئەم ئاووگە هەرسانە، خۆراک تێکدەشکێنن، بەم جۆرە خۆراک دەبێت بە شلە لە ناو گەدە.

لەناو گەدە پاروو بەشێوەی نان یا پەنیر یا گۆشت نامێنێتەوە، بەڵکو تێکدەشکێندرێت بۆ ماددەی کیمیاوی، پێیان دەگوترێت چەوری، پرۆتین، نیشاستە و شەکر.

گەدە پێویستی بە ٤ کاتژمێر هەیە بۆ ئەنجامدانی کارەکەی، پاشان گەدە هەڵدەستێت بە ناردنی شلەکە (خۆراکی هەرس کراوەکە) بۆ ریخۆڵەی باریکە. کاتێك گەدە دووبارە بەتاڵ دەبێتەوە تۆ دیسان هەست بە برسییەتی دەکەیت.

چی لەناو ریخۆڵە باریکەدا روودەدات؟

کاری هەرسکردن لە ریخۆڵە باریکە تەواو دەبێت. ریخۆڵە باریکە بریتییە لە بۆڕیەکی باریکی درێژی لوولپێچ، درێژترین بەشی دەزگای هەرسە. ماسولکەکانی دەوری ئەم بۆڕییە هەڵدەستن بە پاڵدانی شلەکە بە درێژایی بۆڕیەکە. شەربەتی زیاتر دەڕژێندرێت و خۆراک زیاتر تێکدەشکێندرێت.

لە کۆتاییدا، خۆراک تێکدەشکێندرێت بۆ ماددەی کیمیاوی کە جەستە دەتوانێت سوودی لێوەربگرێت. ئەم مادده کیمیاویانە بەناو دیواری ریخۆڵەدا دەچن، پاشان لە رێگای موولوولەی خوێنی گچکەوە بە دەرەوەی دیواری ریخۆڵە دەگەن. خوێن مادده کیمیاوییەکان وەردەگرێت و پاشان ماددەکان دەگوازێتەوە بۆ هەموو بەشەکانی جەستە (خانەکان). خانەکانی جەستە ئەم ماددەی کیمیاوییانە بۆ دەستکەوتنی وزەی پێویست بۆ ژیانی رۆژانە بەکاردهێنن.

ئەندامەکانی دیکەی دەوروبەری ریخۆڵە یارمەتی هەرس کردنی خۆراک دەدەن، جەرگ و زەرداو یارمەتی هەرس کردنی خۆراکی چەور دەدەن. هەروەها جەرگ یارمەتی جەستە دەدات بۆ خەزن کردنی خۆراکی زیاد کە ناتواندرێت دەم و دەست بەکاربهێندرێت. هەروەها پەنکریاس هۆرمۆنی ئەنسۆلین دروست دەکات کە ئەویش یارمەتی جەستە دەدات بۆ بەکاربردنی شەکر.

لە کۆتایی هەموو کردارەکان، هەندێک لە پاشماوە دەمێنێتەوە لە ناو ریخۆڵە باریکە، ئەم پاشماوەیە بۆ ناو ریخۆڵە ئەستورە دەڕوات.

چی لەناو ریخۆڵە ئەستورەدا روودەدات؟

ریخۆڵە ئەستورە، کورتتر و ئەستورترە لە ریخۆڵە باریکـە. ریخۆڵـە ئەسـتورە ئاو لەناو پاشماوەی خۆراکەکە دەمژێت، هەروەها هەندێک لە ڤیاتـامین و کـانزاش دەمژێت.

هەنـدێک بـەکتریا لـەناو ریخۆڵـە ئەسـتورە دەژیـن، پاشـماوەی خـۆراک تێکدەشکێنن. بەمەش ئەوەی کە دەمێنێتەوە لە ناو ریخۆڵـە ئەسـتورە بریتییـە لـە تەنها پاشماوەی رەق. پاشان ماسولکەکانی دیواری ریخۆڵە ئەستورە هەڵدەستن بە پاڵـدانی پاشـماوە رەقەکـە بـۆ دەرەوەی جەسـتە لـە رێگـای دوبـرۆوە "دەرچـەی پیسایی".

ماسولکەکان

ئیشی ماسولکەکان گرژبوون و خاوبوونەوەیە. کۆنترۆڵی ماسـولکەکان لەلایـەن دەمارەکانەوەیە. ماسـولکە لـە چەنـدین کۆمەڵـە ریشـاڵی باریـک پێکهـاتووە، ئـەم ریشاڵانە لە پڕۆتین پێکهاتوون.

دوو جۆر ریشاڵی ماسولکەیی هـەن، یـەکێکیان لەسـەرخۆ کاردەکـات ئـەوەی تریان بەخێرایی. کاتێک تۆ بەخێرایی پاز دەدەیـت یـا غاردەدەیـت، لـەم کاتـەدا ریشاڵە ماسولکەیی یە خێراکان بە توندی کاردەکەن.

ریشاڵە ماسولکەیی یە لەسەرخۆکان یارمەتی بەردەوامی دەدەن لەکاتی وەرزشکردن. هەندێک جۆری ریشاڵی ماسولەکەیی هەن لە هەردوو چەشنەن (خێرا و لەسەرخۆ).

بەگشتی سێ جۆر ماسولکە هەن؛ پەیکەر، لووس، دڵ. هەریەکەیان کاری جیاوازی هەیە.

١. پەیکەرە ماسولکەکان بە ئێسکەکانەوە بەستراون، ئەم ماسولکانە گرژ و خاو دەبنەوە بۆ ئەوەی ئێسکەکان بجووڵێنن.

٢. ماسولکە لووسەکان لەخۆیانەوە کاردەکەن، پێویست ناکات بیربکەیتەوە لە ماسولکە لووسەکان بۆ گرژکردن و خاوکردنەوەیان. دەزگای هەرس بەم جۆرە ماسولکەیە دەورە دراوە.

٣. هەرچی ماسولکە دڵیەکانە، بەرپرسن لە لێدانی دڵ. ماسولکەی دڵی لە خۆوە کاردەکات.

ئێسك و ئێسكە پەیكەر

ئیستا قۆڵت بکوشە، بەشی دەرەوەی قۆڵت نەرمە، بەڵام بەشێکی رەق لەژێرەوە هەیە، رەق ترین بەشی بریتییە لە ئێسک.

ئێسک لە کەللەی سەر، لە قۆڵەکانت، لە لاقەکانت، لە سینگ، لە پشت..هتد هەیە، هەموو ئێسکەکان بەیەکەوە ئیسکە پەیکەری جەستە پێکدەهێنن. ئێسکە پەیکەر جەستە رادەگرێت و شێوە بەجەستە دەبەخشێت.

ئێسکەکان تەنها کاری راگرتن ناکان، بەڵکو گەلێک فرمانی دیکە لە جەستە جێبەجێ دەکەن.

ئێسکەکان بەشە نەرمەکانی ناوەوەی جەستە دەپارێزن، بۆ نموونە کەللەی سەر دەماغ دەپارێزێت، پەراسووەکان سییەکان و دڵ دەپارێزن..هتد.

ماسولکەکان بە ئێسەکەکانەوە دنووسێن، هەر ماسولکەکانن دەبنە هۆی جووڵانی ئێسکەکان. ماسولکەکان و ئێسکەکان بەیەکەوە وادەکەن تۆ بتوانیت هەڵسیت، دابنیشیت، بڕۆیت..هتد.

خوێن لە ناوەوەی ئێسکەکان دروست دەبێت. ناوەوەی ئێسک پڕە لە ماددەیەک پێ ی دەگوترێت مۆخی ئێسک. مۆخی ئێسک ماددەیەکی نەرمە، هەردوو جۆری خڕۆکەی سۆر و سپی دروست دەکات. خڕۆکە سۆرەکانی خوێن ئۆکسجین دەگوازنەوە بۆ خانەکانی جەستە، هەروەها خڕۆکە سپییەکانیش بەرگری لەجەستە دەکەن لە دژی میکرۆب.

جگە لەو فرمانانەی سەرەوە، ٣ ئێسکی گچکە هەن یارمەتی بیستن دەدەن، بەژداری لە کرداری بیستن دەکەن.

ئێسکەکان لە چی پێکهاتوون؟

هەموو ئێسکێك دوو بەشی هەیە؛ یەکێکیان پتەو، ئەوی تر ئیسفەنجی. بەشی پتەو بریتییە لەو بەشە رەقە لووسەی دەرەوەی ئێسکەکانی جەستە. ئێسکە درێژەکانی قۆڵ و لاق بەشی پتەویان زۆرە، بەڵام بەشە ئیسفەنجییەکان دەکەونە ژوورەوەی ئێسکە رەقەکان. ئێسکەپەیەکەر جگە لە ئێسک، لە کرکراگەش

پێکهاتووە. کرکڕاگە وەک ئێسک وایە بەڵام نەرمترە. کرکڕاگە لە کەپوو هەیە، لە بەشی دەرەوەی گوێ..هتد.

جومگەکان چین؟

جومگە بریتییە لە شوێنی بەیەک گەیشتنی دوو ئێسک. زۆربەی ئێسکەکان لە جومگەکان بەهۆی بەستەرەوە بەیەکەوە بەستراون.
گەلێک جۆری جومگە هەیە، جۆری جومگە جۆری جووڵە دیاری دەکات.

چۆن ئێسکەکان گەشە دەکەن؟

گەشە یا گۆڕانکاری لە ئێسکەکان بەدرێژایی ژیان روودەدات. ئێسک لە هەرزەکاران گەشە دەکات، بەڵام لە کەسانی پێگەیشتوو لە درێژبوون دەوەستێت. لەگەڵ بە ساڵاچوون، ئێسک جێگای کرکڕاگە دەگرێتەوە. هەندێک لە ئێسکەکان لەگەڵ بەساڵاچوون بەیەکەوە دەنوسێن ، ئێسکە پەیکەر لە دوای لەدایک بوون لە زیاتر لە ٣٠٠ ئێسک پێکدێت، بەڵام لە تەمەنی پێگەیشتوو تەنها لە ٢٠٦ ئێسک پێکدێت. پتەوترین و درێژترین ئێسکی جەستە بریتییە لە ئێسکی ران. کالیسیۆم ئەو کانزایەیە کە جەستە پێویستی پێ هەیە بۆ ئەوەی ئێسکەکانی جەستە پتەو بکات. جگە لەم کانزایە، وەرزشیش یارمەتی پتەوبوونی ئێسکەکان دەدات.

چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ ئێسکی شکاو

هەندێک جار خەڵکی تووشی کارەساتێک دەبن لە ئەنجامدا ئێسکێک یا زیاتریان دەشکێت. ئەرکی پزیشکە ئێسکە شکاوەکان چاک بکاتەوە. لەسەرەتا

وێنەیەکی تیشکی سینی پێویستە بۆ زانین کە ئێسکەکان چۆن شکاون و لە کوێ شکاون، پاشان پزیشک هەڵدەستێت بە نزیک کردنەوەی ئێسکە شکاوەکان، هەندێک جار بۆ گەیاندنەوەی ئێسکە شکاوەکان بەیەکتری، پێویست دەکات بە پلاتین یا وایەر بەیەکتر ببەسترێنەوە. ئێسکی شکاو نابێت بەکاربهێندرێت تاکو تەواو چاک دەبێتەوە.

دەزگای بەرگری و دەزگاکانی دیکە

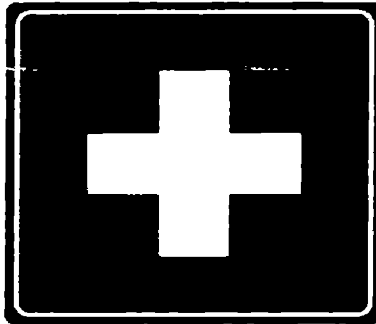
دەزگای بەرگری دەجەنگێت لە دژی میکرۆب و بەکتریا و ئەو شتانەی کە تۆ نەخۆش دەکەن. خڕۆکە سپییەکانی خوێن و چەکە کیمیاوییەکانی دیکەی دەزگای بەرگری جەستە هەڵمەت دەبەن بۆ ئەوەی میکرۆب بدۆزنەوە و لەناوی ببەرن. چەند خانەیەکی سپی تایبەت و چەند چەکێکی کیمیاوی جەستە پێیان دەگوترێت دژەتەن وەک پاسەوان وان. هەندێک جار دژەتەنەکان لە دەوری میکرۆب دەسوورێنەوە بۆ ناسینەوە و نیشاندانی میکرۆبەکە، لەم کاتە خانەی سپی تایبەت کە پێیان دەگوترێت "T تییە خانە" راستەوخۆ لەدژی میکرۆبەکە دەجەنگێن. تییە خانەکان لە هەندێک جێگا عەمباردەکرێن کە پێیان دەگوترێت گرێی لیمف، هەندێک جار ئەم گرێ لیمفانە لە مل و هەندێک جێگای دیکە هەڵدەئاوسێن و گەورەدەبن لە ئەنجامی جەنگانی تییە خانەکان لەدژی میکرۆب.

دەزگاكانی دیكەی جەستە

جەستە لە چەندین دەزگای تر پێكهاتووە وەك دەزگای زۆربوون، كە لە ڕەگەزی نێر جیاوازە وەك لە ڕەگەزی مێ.

هەروەها دەزگای هۆرمۆن و ڕژێنەكان و دەردراوەكان، ئەم ڕژێنانە كۆنترۆڵی جەستە دەكەن كە چۆن خۆراك بەكاربهێندرێت و چۆن وزە وەربگیردرێت، كۆنترۆڵی چۆنیەتی گەشە دەكەن لە جەستە، هەروەها كۆنترۆڵی زۆر شتی دیكەش دەكەن.

بەشی دووەم
فریاگوزارییە سەرەتاییەکان



فریاگوزارییە سەرەتاییەکان بریتین لە چەند زنجیرە کردارێکی سادەی ژیان پارێز، لە پێناو دابین کردنی چارەسەرێکی سەرەتایی بۆ نەخۆش یا بریندار. هەمیشە لە لایەن خەڵکی گشتی ئەنجامدەدرێت بۆ نەخۆشێك یا برینداریک تا ئەو کاتەی چارەسەری پزیشکی تەواو دەگات.

لەم بەشە بەم بابەتانەی خوارەوە ئاشنادەبیت:

- **ب د س "بووژاندنەوەی دڵ و سییەکان"**
- **برین یا برینداربوون**
- **زەبری کەللەی سەر**
- **تا، یا بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش**
- **خنکان**

- ژانە سەر
- ژانە ددان "ددان ئێشان"
- سووتان
- لە هۆشچوون "بوورانەوە"
- لە جێچوونی جومگە
- لێدانی کارەبا

(ب د س) بوژاندنەوەی دڵ و سییەکان

((گرنگیدان بە چرکەکانی کۆتایی ژیان))

(ب د س) بریتییە لە کردارێکی ژیان رزگارکەر، کە بە سوودە لە زۆرێک لە بارەکانی فریاکەوتن وەک نۆرەی دڵی یا نووقووم بوون، لە کاتێکدا کە هەناسەی کەسێک یا دڵی کەسێک لە کارکردن دەوەستێت. کاتێک کەسێک هیوای مابێت بژیێت، ئەو کات (ب د س) زۆر گرنگە.

هەرچۆنێک بێ، کاتێک کەسێک نەخۆشییەکی مەترسیداری بۆ ژیان هەبێت وەک شێرپەنجە و لەسەر مردن بێت، ئەوا (ب د س) هەڵنابژێردرێت بۆ رزگارکردنی. بەڵام هەموو کەسێک پێویستە پێشینی خۆی ئامادە بکات بۆ فێربوونی (ب د س) پێش ئەوەی بگات بە کاتی پێویستی.

بە شێوەیەکی نموونەیی (ب د س) لە دوو بەش پێکهاتووە **پاڵدانی سینگ** لەگەڵ **گەیاندنی هەناسەدانی دەم بۆ دەم.**

خاڵی سەرەکی ئەوەیە کە زۆر باشترە شتێک بکەیت لەوەی کە هیچ نەکەیت، هەرچەندە ئەگەر ترسیشت هەبوو لەوەی کە زانیاریت ١٠٠% تەواو نییە. هەروەها ئەوەت لەبیر بێت کە جیاوازی نێوان هیچ نەکردنت یا کردنت بریتییە لە رزگارکردنی ژیانی کەسێک.

ئەوەی خوارەوە باشترین رێنوماییە لە لایەن ئەنجوومەنی دڵی ئەمریکی بۆ (ب د س)؛

- بۆ کەسێک کە هەرگیز (ب د س) نەکردوە؛ تەنها دەستەکانت بەکار بهێنە، مانای پاڵدانێکی نەپچڕاوی سینگ (۲ پاڵدان لەهەر چرکەیەک) تاکو دەگەیت بە ستافی پزیشکی یا نەخۆشخانە، پێویست ناکات هەوڵی گەیاندنی هەنداسەدانی دم بۆ دەم بکەیت.
- بۆ کەسێک (ب د س) کردوە و ئامادەیە (تەواو باوەڕی بە خۆ هەیە)؛ لێرەدا ۲ هەڵبژاردن هەیە (جێگۆڕکێ کردن لە نێوان پاڵدانی سینگ ۳۰ جار پاشان ۲ گەیاندنی هەناسەی دەم بۆ دەم بە بەردەوام) یان (تەنها پاڵدانی سینگ بە بەردەوامی)، تاکو دەگەیت بە نەخۆشخانە یا ستافی پزیشکی.
- بۆ کەسێک (ب د س) کردوە بەڵام ئامادە نییە (۱۰۰% باوەڕی بە خۆ نییە)؛ تەنها پاڵدانی سینگ بکە تاکو دەگەیت بە نەخۆشخانە یا ستافی پزیشکی.

ئەم رێنوومایانەی سەرەوە تەنها بۆ کەسێکی پێگەیشتوو دەبێت کە پێویستی بە (ب د س) هەبێت بەڵام بۆ منداڵ نابێت.

بە هۆی بووژاندنەوەی دڵ و سییەکان (ب د س)، خوێنی ئۆکسجیناوی دەگەیەندرێت بە مێشک و ئەندامە گرنگەکانی دیکەی لەش تا ئەوکاتەی

چارەسەری پزیشکی تەواو لەباردەبێت بۆ دووبارە گەڕاندنەوەی لێدانی دڵی ئاسایی.

کاتێک دڵ دەوەستێت، نەبوونی خوێنی ئۆکسجیناوی بۆ مێشک بۆ ماوەی چەند خولەکێک دەبێتە هۆی تێکدانێکی مێشکی یەکجارەکی، هەروەها مردن لە ماوەی ١٠ خولەک روو دەدات ئەگەر فریانەکەوین. کات زۆر گرنگە کاتێک تۆ یارمەتی کەسێکی بێ ئاگا دەدەیت کە هەناسەدانی وەستاوە.

هەرچەندە بۆ فێر بوونی (ب د س) بە ڕێک و پێکی پێویستە خولێکی فێر بوون بکەیت (بە داخەوە لە کاتی ئێستادا لە وڵاتی ئێمە ٢٠١٠ نییە).

بەڵام لێرەدا بە لایەنی کەم باس لە قۆناغەکانی (ب د س) دەکەین:

پێش ئەوەی دەست پێبکەیت

دڵنیا بە لە بارەی، ئایا کەسەکە بێ هۆشە یا هۆشدارە؟ ئەگەر کەسەکە بێ هۆشە هەوڵ بدە بە ئاگای بهێنیتەوە (شانەکانی بجووڵێنە و بە دەنگێکی بەرز بانگی بکە). ئەگەر کەسەکە وەڵامی نەبوو و دوو کەس ئامادە بوون، پێویستە یەکێکیان تەلەفۆن بۆ فریاکەتن (١٢٢) بکات ئەوەی دیکەش پێویستە دەست بکات بە (ب د س)، بەڵام ئەگەر تۆ بە تەنیا بوویت تەلەفۆن بۆ فریاکەوتن بکە پاشان دەست بکە بە (ب د س) — تەنها لە کاتێک ئەگەر زانیت کەسەکە دەخنکێت وەک نوقوم بوون ئەو کات دەتوانیت (ب د س) بکەیت لەسەرەتا پاشان تەلەفۆن بۆ فریاکەوتن بکەیت.

دەست پێکردن

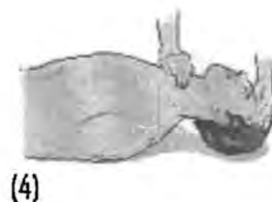
بەردەوام ووشەی **(ڕەس)** (ڕێڕەوی هەناسە، هەناسەدان، سووڕانی خوێن) لەبیربێت:

ڕ = ڕێڕەوی هەناسە، ڕێڕەوی هەناسە پاکژ بکەوە؛

کەسەکە بخەرە سەر پشت لە ڕوویێکی نەرم. لەسەر چۆک دابنیشە لەتەنیشت مل و شانی کەسەکە. تەکنیکێک هەیە بۆ کردنەوەی ڕێڕەوەی هەناسە پێی دەوترێت **لار کردنی سەر و بەرزکردنەوەی چەنەگە**، ناو لەپی دەستێکت دەخەیتە سەر نەوچەوانی کەسەکە بە نەرمی سەر لار دەکەیت بۆ دواوە، پاشان بە دەستەکەی ترت چەنەگە بەرەوە پێشەوە بەرز دەکەیتەوە بۆ کردنەوەی ڕێڕەوی هەناسە "سەیری وێنەی ژمارە ١ بکە، ". هەناسەدانی ئاسایی بپشکنە (ئایە کەسەکە هەناسە دەدات یا نا؟) ئەم پشکنینە زیاتر نەبێت لە ١٠ چرکە، سەیری جوولەی سینگ بکە، گوێ لە دەنگی هەناسەدان بگرە، هەروەها هەست بە هەناسەدانی کەسەکە بکە بە نزیککردنەوەی گوێت یا ڕوومەتت لە کەپووی کەسەکە "وێنەی ژمارە ٢". ئەگەر کەسەکە بە شێوەیەکی ئاسایی هەناسەی نەدەدا، تۆش کەسێکی لەمەو پێش (ب د س) کردوە ، لەم کاتەدا پێویستە کت و پڕ دەست بە گەیاندنی هەناسەدانی دەم بۆ دم بکرێت "وێنەی ژمارە ٣". بەڵام ئەگەر تۆ باوەڕت وا بوو کە کەسەکە بێ هۆشە لەبەر نۆرەی دڵی و تۆش لەمەو پێش (ب د س) نەکردوە ، لێرە دا پێویستە گەیاندنی هەناسەی دەم بۆ دەم پاز

بدەیت و یەکسەر پاڵدانی سینگ بکەیت بۆ گەڕاندنەوەی سووڕانی خوێن "وێنـەی ژمارە ٥".


(1)


(4)


(2)


(5)


(3)


(6)

هـ = هەناسە دان، هەناسە بگەیەنە؛

گەیاندنی هەناسە بریتی دەبێت لە دەم بۆ دەم یـان دەم بۆ کـەپوو "ئەگـەر دەمی کەسەکە بە سەختی بریندار ببـوو یـا نـەتوانیت دەمـی بکەیتـەوە". یەکـەم شت ڕێڕەوی هەناسە دەکرێتەوە وەک لە سەرەوە باس کراوە، پاشان خۆت ئامـادە دەکـەیت بـۆ گەیانـدنی دوو هەناسـە (هەناسـە وەردەگریـت، کـەپووی کەسـەکە دەگریت و هەناسەکە دەدەیـت بـە کەسـەکە لـە ڕێگـای دەم) " سـەیری وێنـەی ژمارە ٣ بکە"، یەکەم هەناسە دەدەیت بە کەسەکە لە یەک چرکە پاشان سـەیری سینگی کەسەکە بکە ئایا سینگی بەرز دەبێتەوە یا نا؟ ئەگـەر سـینگ بـەرز بـۆوە هەناسەی دووەم بدە. ئەگەر بەرز نەبۆوە، دووبـارە ڕێـڕەوەی هەناسـە بکـەوە (لار کردنـی سـەر و بەرزکردنـەوەی چەنەگـە بـەرەو پێشـەوە، وەک لـە پێشـەوە بـاس کراوە) پاشان هەناسەی دووەم بدە. دوای دوو هەناسەدان، دەست بکە بە پاڵدانی سینگ بۆ گەڕاندنەوەی سووڕانی خوێن.

س = سووڕانی خوێن، سووڕانی خوێن بگەڕێنەوە بە پاڵدانی سینگ؛

پاژنەی یەکێک لە دەستەکان(ئەگەر ڕاستەی دەستی ڕاستت، ئەگەر چەپـەی دەسـتی چـەپت) بخـەرە سـەر ناوەڕاسـتی سـینگی کەسـەکە لـە نێـوان هـەردوو مەمکەکانی، پاشان دەستەکەی دیکە بخە سەری "سەیری وێنەی دواتر بکە ".



ب د س- پاڵدانی سینگ

ئانیشکەکانت بە راستی بپارێزە (نــە چەمابێتــەوە) بەشـێوەیەک شـانەکانت راستەوخۆ بەرامبەر دەسـتەکانت بێـت. پاشـان کێشـی بەشـی سـەرەوەی لەشـت بەکار بهێنــە بـۆ پاڵـدانی سـینگ (نـەک تـەنها مەچەکـەکانت) هەوڵبـدە سـینگ پاڵدانەکە لە ٥ سانتیمەتر زیاتر نەبێت، بە خێرایی و بەهێز پاڵبـدە، لەهـەر یـەک چرکە دوو پاڵدان بکە (بە نزیکەی ١٢٠ پاڵدان لە یەک خولەک). بەڵام لە نێوان هەر ٣٠ پاڵدانێک پێویستە ڕێـڕەوی هەناسـە بکەیتـەوە و دوو گەیانـدنی هەناسـە بدەیت (وەک لە سەرەوە باس کراوە). ئەگەر ئێوە دوو کەس بوون یـەکێکتان دوو هەناسـەکە بدات ئەوەی دیکـە ٣٠ پاڵدانەکـە بکـات بـە رێکـی تـاکو دەگـەن بـە نەخۆشخانە یا ستافی پزیشکی.

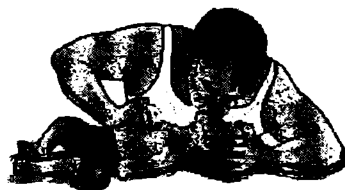
(ب د س) بۆ منداڵ

کردنی (ب د س) بۆ منداڵی تەمەنی نێوان ١ بۆ ٨ ساڵان بە نزیکـەی وەک بۆ پێگەیشتوو وایە، لەگەڵ چەند جیاوازییەکی گچکە نەبێت وەک لە خوارەوە؛

- تەنها یەک دەست بەکار بهێنە لە پاڵدانی سینگ.
- هەسەدانەکانت ڕێکتر بێت.
- بەردەوام بە وەک بۆ پێگەیشتوو تاکو دەگەیت بە نەخۆشخانە یا ستافی پزیشکی.

(ب د س) بۆ ساوا

زۆربەی وەستانی دڵ لە ساوا لە ئەنجامی نەبوونی ئۆکسجینی پێویست ڕوودەدات ئەمیش لە ئەنجامی خنکان یا نووقووم بوون. ئەگەر زانیت ساوایەک هەناسە نادات لە ئەنجامی گیرانی ڕێڕەوی هەناسەی ئەوا فریاگوزاری سەرەتایی بکە بۆ خنکان، بەڵام ئەگەر نەتزانی لەبەرچی ساوایەکە هەناسە نادات ئەوا (ب د س) بکە. لێرەدا ئەوەی گرنگە باس بکرێت، هەناسەدان لە ڕێگای دەم بۆ "دەم و کەپوو" دەبێت، ئەگەر سینگ بەرز نەبۆوە لە هەناسەدانی یەکەم، سەیری ناو دەم بکە بۆ هەر تەنێکی نامۆ. هەروەها پاڵدانی سینگ تەنها بە دوو پەنجە دەبێت. بەردەوام بە وەک لەسەرە باس کراوە تاکو دەگەیت بە نەخۆشخانە یا ستافی پزیشکی.



ب د س - ساوا

برین یا برینداربوون

برینی گچکە زۆربەی جار پێویستی بە نەخۆشخانە نییە، بەڵام هۆشیاری و گرنگیدان بە برین هەموو کاتێک پێویستە بۆ ڕێگاگرتن لە هەوکردن و ئاڵۆزییەکانی برینداربوون. لێرە چەند ئامۆژگارییەک دەخەینە ڕوو بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ برین؛

١. خوێن بەربوون بوەستێنە؛ بە گشتی خوێن بەربوون لە برینی گچکە بەخۆی دەوەستێت. بەڵام ئەگەر خوێن بەربوون نەوەستا، ئەوا پەستانێکی نەرم بخە سەر جێگای برینەکە " بە پارچە پەڕۆکێکی پاکژ"، بەردەوام بە لە پەستانەکە بۆ ماوەی ٢٠ بۆ ٣٠ خولەک، لەم ماوەیە ناوەناوە سەیری برینەکە مەکە بۆ ئەوەی بزانیت کە خوێنەکە وەستاوە یان نا. ئەگەر دوای ئەم ماوەیە خوێن بەربوون بەردەوام بوو، ئەوا پێویستە سەردانی نەخۆشخانە بکرێت.

٢. برینەکە خاوێن بکەوە؛ برینەکە بە ئاوی پاک بشۆ ، سابوون دەبێتە هۆی ئازاردانی برینەکە بۆیە باشترە بەکارنەهێندرێت. ئەگەر دوای شووشتن بە ئاوی پاک، پیسایی و تەنۆلکەی نامۆ لەناو برینەکە هەبوو، پێویستە لاببردرێت و پاکژ بکرێتەوە بە کحول "ماددەی پاگژکەرەوە" و بەکارهێنانی موکێشێک. ئەگەر پیسایی و تەنی نامۆ لەناو برینەکە چەقیبوون و گیریان خواردبوو، ئەوا پێویستە سەردانی نەخۆشخانە "پزیشک" بکرێت.

٣. دوای تەواو خاوێن کردنەوە چینێکی تەنک لە دژە بەکتریا بە شێوەی راگوشە "مەرهەم" بەکاربهێنە "وەک نیۆسپۆرین "نیۆمایسین کرێم"، ئەم راگوشەیە نابێتە هۆی خێراکردنی سارێژبوون، بەڵکو بۆ رێگاگرتن لە هەوکردن سوودی هەیە.

٤. برینەکە داپۆشە؛ دوای بەکارهێنانی راگوشەکە، برینەکە داپۆشە بە شاشێک "گۆزێک" "پەرۆکێکی پاکژ" و بە نەرمی بیبەستەوە ، رۆژانە بیگۆڕە یا هەرکاتێک هەستت کرد شاشەکە تەڕبووە.

تێبینی/

❖ هەر برینێك لە ٦ ملیمەتر قوڵتربێت یا هەستت کرد برینێکی گەورەیە، ئەوا پێویستە سەردانی نەخۆشخانە بکەیت، لەوانەیە پێویستی بە دوورینەوە هەبێت.

❖ لە کاتی گۆڕینی شاشەکان، تەماشای برینەکە بکە بۆ نیشانەکانی هەوکردن، وەک سۆرهەڵگەڕان، ئازاری زۆر، کێم و دەرداو، گەرمی و هەڵئاوسان، درەنگ سارێژ بوون.

❖ دژە دەردەکۆپان "کزاز" وەربگرە؛ ئێمەی پزیشک بەباش دەزانین هەر ١٠ ساڵ جارێك دژە دەردەکۆپان وەربگیردرێت، ئەگەر برینەکەت قووڵ بوو یا پیس بوو و دواین ژەمە دژە دەردەکۆپان لەماوەی زیاتر لە ٥ ساڵ وەرتگرتبوو، ئەوا پێویستە ژەمێکی دیکە لە دژە دەردەکۆپان وەربگرێت "پێویستە لەماوەی ٤٨ کاتژمێر وەربگیردرێت".

زەبری کەللەی سەر

زەبری کەللەی سەر زۆربەی جار سادەیە و پێویستی بە خەوتن نییە لە نەخۆشخانە.

بەڵام هەرکاتێک یەکێک لەم نیشانانەی خوارەوە بیندرا ئەوا کت و پڕ پێویستە سەردانی نەخۆشانە یا پزیشک بکرێت؛

- خوێن بەربوونێکی سەخت لە سەر یا دەم و چاو.
- خوێن بەربوون لە کەپوو و گوێ.
- ژانەسەرێکی سەخت.
- ناتەواوی لە باری هۆشداری زیاتر لە چەند چرکەیەک "بوورانەوە".
- شین یا رەش هەڵگەڕانی دەوروبەری چاو یا پشتی گوێ.
- وەستانی هەناسەدان.
- گێژ بوون.
- تێکچوونی هاوسەنگی لەش.
- شلی یا نەتوانین لە بەکارهێنانی پەلەکان.
- ناهاوسەنگی لەنێوان قەبارەی بیبیلەکانی چاو.
- رشانەوە.
- ناتەواوی لە قسەکردن.
- گەشکە.

ئەگەر بەرکەوتنێکی سەخت روویدا!

١) هەوڵبدە کەسەکە نەجووڵێت تا ئەوکاتەی فریاگوزاری پزیشکی دەگات، کەسەکە پێویستە رابکشێت لە جێگایەکی تاریک، سەر و شانەکان کەمێک بەرزتربێت. کەسەکە مەجووڵێنە تەنها ئەگەر زۆر پێویست بوو.

٢) خوێن بەربوون بوەستێنە؛ پەستانێک بخە سەر شوێنی بریندار بوو بە پارچە قوماشێکی پاکژ، بەڵام پەستانی راستەوخۆ مەخەرە سەر شوێنی برین ئەگەر گومانی شکانی ئێسکت کرد.

٣) ئاگاداری گۆڕان لە هەناسەدان بە؛ ئەگەر کەسەکە هەناسەی نەبوو دەست بکە بە فریاگووزاری بووژاندنەوەی دڵ و سییەکان — ب د س.

تا، یا بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش

"تا" یەکێکە لە کاردانەوەکانی لەش بۆ نەخۆشی. پلەی گەرمی لەش لەوانەیە کەمێک زیاتر یا کەمتر بێت لە پلەی گەرمی ئاسایی سی و حەوت پلەی سلیلۆزی. بەڵام ئەگەر پلەی گەرمی کۆم زیاتر بوو لە سی و هەشتی سلیلۆزی ئەوە مانای تا دەگەیەنێت. پلەی گەرمی کۆم نیو پلە بەرزترە لە پلەی گەرمی ناو دەم.

لە منداڵ و ساوا، ئەگەر پلەی گەرمی لەش کەمێک بەرزبێت نیشانەی تووشبوون بە نەخۆشییەکی سەخت دەگەیەنێت، هەروەها لە ساوای تازە بوو ئەگەر پلەی گەرمی نزمتر بوو لە ئاسایی ئەوا ئەمیش نیشانەی تووش بوون بە نەخۆشی سەخت دەگەیەنێت.

پلەی گەرمی ئاسایی لەش "ژێر زمان" بریتییە لە "٣٦.٥ بۆ ٣٧.٥" پلەی سلیلۆزی.

چۆن پلەی گەرمی لەش بزاندرێت؟

گەلێک جۆر لە گەرمی پێو هەیە، لە رۆژگاری ئێستا گەرمی پێوی دجیتەڵی هەیە، خێراو و وردو ئاسانە لە بەکارهێنان. پلەی گەرمی لەش دەتواندرێت لە ژێر زمان یا کۆم یا بن هەنگڵ یا ناو گوێ وەربگیرێت، بەگوێرەی جۆری گەرمی پێوەکە.

لە رێگای کۆم (بۆ ساوا)؛ پێشەکی گەرمی پێوەکە چەور بکە، ساوایەکەت لەسەر زگ دابنێ، بە وریایی سەری گەرمی پێوەکە بخەرە ناو کۆمی ساوایەکە. ساوایەکەت بگرە بۆ ماوەی سێ خولەک "بەگوێرەی رێنوومایی سەر گەرمی پێوەکە" پاشان دەری بینە و بخوێنەوە. بە گشتی پلە گەرمی کۆم نیو پلە زیاترە لە پلەی گەرمی ناو دەم. گرتنی پلەی گەرمی لە رێگای کۆم دەتواندرێت لە منداڵانیش بکرێت کاتێک وەرگرتنی پلەی گەرمی ناو دەم ئەستەم بوو.

<u>لە ڕێگای دەم</u>؛ سەری گەرمی پێوەکە لەژێر زمان دابنێ، دەم دابخە بۆ ماوەیەکی دیاری کراو، بە گشتی ٣ خولەک.

<u>لە ڕێگای بن هەنگڵ</u>؛ هەرچەندە ئەنجامەکەی زۆر وورد نییە. گەرمی پێوەکە لە بن هەنگڵ دابنێ، بۆ ماوەی پێنج خولەک چاوەڕوان بکە، پاشان گەرمی پێوەکە دەربهێنە و بخوێنەوە. بەگشتی پلەی گەرمی بن هەنگڵ نیو پلە کەمترە لە پلە گەرمی ناو دەم.

سەردانی نەخۆشخانە بکە بۆ "تا" ئەگەر:

- منداڵێک تەمەنی لە سێ مانگ کەمتر بوو و پلەی گەرمی کۆمی سی و هەشت پلەی سلیلۆز یا زیاتر بوو.
- منداڵێکی ساوا پلەی گەرمی کۆمی لە سی و شەش پلەی سلیلۆزی کەمتر بوو.
- منداڵێک تەمەنی لە دوو ساڵ کەمتر بوو و تای هەبوو بۆ ماوەی یەک ڕۆژ، یا منداڵێک تەمەنی لە دوو ساڵ زیاتر بوو و تای هەبوو بۆ ماوەی زیاتر لە سێ ڕۆژ.
- لە کەسی پێگەیشتوو ئەگەر پلەی گەرمی زیاتر بوو لە سی و نۆ یا تای هەبوو بۆ زیاتر لە سێ ڕۆژ.

کت و پڕ سەردانی پزیشک بکە ئەگەر یەکێک لەم نیشانانە هەبوو لەگەڵ تا:

- ژانەسەرێکی توند.
- هەڵئاوسان و ئەستووربوونی گەروو.
- سۆر هەڵگەڕانی پێست.
- مەستیاری چاو بۆ رووناکی روون.
- رەق بوونی مل و ئازار لەگەڵ نووشتاندنەوەی مل.
- تێکچوونی باری هۆشداری.
- رشانەوەی بەردەوام.
- هەناسەدان بە گرانی یا ژانە سینگ.
- ژانە زگ یا ژان لەکاتی میز کردن.
- هەر نیشانەیەکی ناڕوون.

خنکان

خنکان روودەدات کاتێک تەنێکی نامۆ جێگیردەبێت لە قووڕگ یا بە هەڵە دەکەوێتە رێڕەوی هەناسە، دەبێتە هۆی رێگاگرتن لە هاتووچۆی هەناسە. لە کەسێکی پێگەیشتوو زۆربەی جار پارچە یا پاروووە خۆراک هۆکاری خنکانە، بەڵام لە منداڵان هۆیەکەی زیاتر هەڵمژینی تەنێکی گچکەیە. هەرکامیان بێت، دەبێتە هۆی نەچوونی ئۆکسجینی پێویست بۆ مێشک، بۆیە فریاگوزاری سەرەتایی پێویستە دەست بەجێ بکرێت.

نیشانەی جیهانی خنکان بریتییە لە بردن و لوولدانی دەست لە دەوری مل "سەیری وێنەی خوارەوە بکە".



نیشانەی خنکان

ئەگەر ئەم نیشانەیەت نەبینی لە کەسی قوربانی، ئەوا بەدوای نیشانەی دیکە بگەڕێ وەک نەتوانین لە قسەکردن، پشی سواری یا هەناسەدانی بە خیزەخیز، نەتوانێ بکۆخێ بە بەهێزی، شین هەڵگەڕانی پێست و لێو و نینۆک، لەدەستدانی هۆشداری.

ئەگەر خنکان روویدا "فریاگوزاری سەرەتایی بۆ خنکان":

- سەرەتا/ پێنج شەپ بە پاژنەی دەستت لە پشتی کەسەکە بدە، لە نێوان هەردوو شانەکانی.
- پاشان/ پێنج جار زگی کەسەکە پاڵبدە.

- گۆڕینەوە/ پێنج شەپ لە پشتی کەسەکە پاشان پێنج جار زگی پاڵ بدە، دووبارە بکەوە بە بەردەوامی تاکو تەنە نامۆکە دەردەچێت.

ئەگەر تۆ بە تەنها کەسی رزگارکەر بوویت، ئەوا دەست بەجێ ئەم فریاگوزارییەی سەرەوە بکە، ئەگەر دووکەس بوون یەکێکتان تەلەفۆن بۆ فریاکەوتن "١٢٢" بکات، ئەوەی دیکەش فریاگوزارییەکە بکات.

چۆنیەتی پاڵدان بە زگی کەسی قوربانی

لە پشتەوەی کەسە قوربانییەکە راوەستە، قۆڵەکانت بە دەوری کەمەرەی کەسەکە لوول بدە بە شێوەیەک دەستەکانت بگەنەوە یەکتر. کەسەکە کەمێک بەرەو پێشەوە بچەمێنەوە. مستێک دروست بکە بە دەستێک، کەمێک لە سەرووی ئاستی ناوکی کەسەکە، پاشان دەستەکەی دیکەت بخە سەر دەستی مستەکەت و پاڵ بە زگی کەسەکە بنێ بە خێرایی و بەهێز- بەشێوەیەک هەروەک هەوڵی ئەوە بدەیت کە کەسەکە بەرزبکەیتەوە "سەیری وێنەی داهاتوو بکە". ئەم کردارە پێنج جار بکە.




فریاگوزاری سەرەتایی بۆ خنکان - پاڵدانی زگ

چۆنیەتی پاڵدانی زگ بۆ خۆت "ئەگەر خۆت قوربانییەکە بوویت":

بە دەستێک مستێک دروست بکە کەمێک لە سەرووی ئاستی ناوکت. بە دەستەکەی دیکەت مستەکە بگرە و خۆت بچەمێنەوە لەسەر ڕوویەکی ڕەق یا کورسییەک. پاڵ بدە بە مستەکەت بەرەو ناوەوە و سەرەوە.

پاک کردنەوەی ڕێڕەوی هەناسە بۆ کەسێکی دووگیان یا قەڵەو "پاڵدانی زگ":

دەستەکانت کەمێک بەرزتر دابنێ وەک لەوەی لەو پاڵدانەی کە بۆ کەسێکی ئاسایی ئەنجام دەدرێت وەک لە سەرەوە باس کراوە، بە نزیکەی لە بنکەی ئێسکی سینگ. پاشان پاڵ بدە بە سینگی کەسەکە بە خێرایی و بەردەوام تاکو تەنە نامۆکە دەردەچێت.

پاک کردنەوەی ڕێڕەوی هەناسە بۆ کەسێکی بێ هۆش "پاڵدانی زگ":

کەسەکە نزم بکەوە لەسەر پشتی بۆ سەر زەوی. پاشان ڕێڕەوی هەناسە پاک بکەوە، ئەگەر هەر تەنێکت بینی لە گەرووی کەسەکە بە پەنجە دەری بهێنە، ئاگاداربە نەکەیت تەنەکە زیاتر بەرەو خوار پاڵبدەیت. پاشان دەست بکە بە کرداری "بووژاندنەوەی دڵ و سییەکان — ب د س" بەڵام لە کاتی کردنی ئەم کردارە ناوە ناوە سەیری ناو دەمی کەسەکە بکە.

پاک کردنەوەی ڕێڕەوی هەناسە بۆ ساوا "منداڵ تەمەنی کچکەتر لە یەک ساڵ":

ساوایەکە لەسەر زگ بخە سەر ڕانەکانت بە شێوەیەک ساوایەکە ڕووی لە زەوی بێت. پاشان بە پاژنەی دەستەکانت لە ناوەڕاستی پشتی ساوایەکەت بدە "سەیری وێنەی داهاتوو بکە". ئەگەر تەنەکە هەر دەرنەچوو ئەوا ڕووی ساوایەکەت بسوڕێنە "ڕووی لە ئاسمان بێت" بەڵام سەری ساوایەکە لە خواری لەشی بێت، پاشان بە دوو پەنجە لە ناوەڕاستی ئێسکی سینگی ساوایەکە پاڵبدە پێنج جار. دووبارە ئەوەی سەرەوە بکەوە "شەپ لێدان لە پشتی و پاڵدان لە سینگی" ئەگەر ساوەیەکت هەناسە نەهاتەوە ئەوا تەلەفۆن بۆ فریاکەوتن "١٢٢" بکە و پاشان دەست بکە بە کرداری "بووژاندنەوەی دڵ و سییەکان — ب د س".



فریاگوزاری سەرەتایی بۆ خنکان- ساوا

ئەوەی ماوە بیڵێن فێربوونی ئەم کردارانـەی سـەرەوە پێویسـتی بـە خـولێکی فێربوون هەیە.

خوێن بەربوون لە کەپوو – کەپوو خاڕسان

بریتییە لە دەرچوونی خـوێن لـە نـاوەوەی کـەپوو. بـارێکی بـاوە و خـەڵکی جاروبار رووبەڕووی دەبنەوە.

هۆکارەکانی

لـە ناوپۆشـی نـاوەوەی کـەپوو موولوولـەی خـوێنی زۆر گچکـە هەیـە، ئـەم موولوولـە خوێنانـە زۆر ناسـکن بـۆ برینـداربوون و خوێنبـەربوون. دوو هۆکـاری هەرەباوی خوێنبـەربوون لـە کـەپوو بریتییـە لـە "پەنجـەوەردان لـە نـاو کـەپوو و وشکبوونی ناوپشۆشی کەپوو".

لە کەسانی گـەنج، خوێنبـەربوونی کـەپوو زیـاتر لـە نـاوبڕی هـەردوو کـونی کەپووەوە سـەرهەڵدەدات، بـەڵام دەکرێـت لـە بەشـە قووڵـەکانی نـاوەوەی کـەپوو رووبدات هەرچەندە زۆر باویش نییە، خوێنبەربوون لە بەشە قووڵـەکانی نـاوەوەی کەپوو لـە ئـەنجامی رەقبـوون و بـۆقکردنی خوێنبەرەکانـەوە سـەرهەڵدەدات و بـە گشتی لە خۆوە روودەدەن و وەستاندنیشیان ئاسان نییە.

فریاگوزاری سەرەتایی لە کاتی خوێنبەربوونی کەپوو

بە قیتی دابنیشە و خۆت بنووشتێنەوە بۆ پێشەوە، هەروەها بە دوو پەنجە کەپووت بگرە "بکوشە" بە بەکارهێنانی پەنجەی "گەورە-ئەسپی کوژە" و پەنجەی "شایەتمانی-دۆشاومژە" بۆ ماوەی ٥ خولەک، لە ڕێگای ئەم کارەوە لە زۆربەی زۆری بارەکان خوێنبەربوون دەوەستێت، "سەیری وێنەی خوارەوە بکە".



ئەگەر بکرێت پارچە بووزێک لەسەر نێوچەوان دابندرێت بۆ ماوەی چەند خولەکێک.

دوای وەستانی خوێنبەربوون، باشترە بۆماوەی چەند ساتێک خۆ نەنوشتێندرێتەوە بۆ خوارەوە، کەللەی سەر بەرزتربێت لە ئاستی دڵ، ئەوەش بۆ ڕێگاگرتن لە دووبارە خوێنبەربوونەوە.

پێویستە سەردانی نەخۆشخانەی فریاکەوتن بکرێت ئەگەر خوێنبەربوون؛

- به سەختی روویدا "خوێنبەربوونێکی زۆر هەبوو"
- لە ٢٠ خولەک زیاتری خایەند.

- دوای پێکانی کەپوو روویدا.
- کاریگەری هەبوو لەسەر هەناسەدان.

ئەگەر کەسێک زۆر رووبەرووی خوێنبەربوون هات، پێویستە سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕی نەخۆشییەکانی قورگ و کەپوو و گوێ بکات بۆ چارەسەری تەواو و کاریگەر.

ژانە سەر

زۆربەری ژانە سەرەکان سادەن و دەتوانیت بە ئازار شکێنێک خۆت چارەسەربکەیت. لەگەڵ ئەوەش هەندێک لە ژانەسەر، نەخۆشی یا باری تەندروستی مەترسیدار نیشان دەدەن. ژانەسەرێک پشتگوێ مەخە ئەگەر ئازارەکە لەخراپ بوون دابوو یا درێژ خایەن بوو.

کت و پڕ سەردانی نەخۆشخانە یا پزیشک بکە ئەگەر:

- تووشی ژانەسەرێکی لەناکاوی سەخت بوویت.
- ژانەسەرەکە لەزر و تا و رەق بوونی مل و سۆرهەڵگەڕان و ناهاوسەنگی و سڕبوون و بەگران قسەکردنی لەگەڵ بوو.
- ژانەسەرەکە سەخت بوو، هەروەها دوای هەوکردنی گەروو روویدا.
- ژانەسەرەکە دوای بەرکەوتنی کەللەی سەر بە تەنێک دەستی پێکرد یا خراپتر بوو.

- ژانەسەرێکی نوێ بوو، بەتایبەتی ئەگەرتەمەنت لە ٥٠ ساڵ کەمتر بوو .
- سۆرهەڵگەڕانی چاوێکی لەگەڵ بوو.
- لە رۆژێکدا خراپتر بوو یا بەردەوام بوو لەچەند رۆژێکدا.

ژانە ددان "ددان ئێشان"

کلۆربوونی ددان یەکێکە لە هۆکارە هەرە سەرەکییەکانی ژانکردنی ددان. ئەو بەکتریایانەی کە لە ناو دەمدا هەن، لەسەر ئەو شەکر و نیشاستانەی دەژین کە لە ناو ئەو خواردنانە هەن کە تۆ دەیانخۆیت. ئەم بەکتریایانە ماددەی ترشی دروست دەکەن کە بە رووی ددانەکانتەوە دەنووسێت و دەبێتە هۆی کلۆربوون.

یەکەمین نیشانەی کلۆربوون بریتییە لە ئازار لە کاتی خواردنی شتێکی شیرین یا گەرم یا سارد. ئازاری ددان مانای ئەوە دەگەیەنێت کە پێویستت بە پزیشکە.

لێرە چەند ئامۆژگاریەک دەخەینە روو بۆ کەم کردنەوەی ئازارەکە تاکو دەگەیتە پزیشک:

١. ددانەکانت بشۆ "غەرغەرە بکە" بە ئاوی گەرم - خێواو" بەڵام زۆر سوور و گەرم نا!

٢. بەهۆی داوی خاوێن کردنەوەی ددانەوە هەرچی تەنۆلکەی خۆراکە دەربهێنە لە نێو ددانەکانت "ئەگەر هەیە".

٣. ئازار شکێنێك وەربگرە بۆ کەم کردنەوی ئازارەکە "پاراستامۆل".
٤. "پاکژکەرەوەی ددان" یا خۆت لە ماڵـەوە خـوێ لەگـەڵ ئـاو تێکـەڵ بکە و دەمت پێبشۆ "غەرغەرە بکە".

پێویستە بە زووترین کات سەردانی پزیشکی ددان بکرێت ئەگەر:

- ئازارەکە بۆ ماوەی رۆژێک یا زیاتر بەردەوام بوو.
- گەرمی لەشت بەرزبۆوە "تات هاتیێ".
- کێشـەت هەبوو لە قووتدان یا هەناسەدان.

سووتان

بۆ جیاکردنـەوەی سـووتانی گچکـە لـە سـووتانی ترسـناک، یەکـەمین قۆنـاغ بریتییە لە دیاری کردنی پلەی سووتان و فراوانییەکەی. بە گشـتی سـووتان سـێ پلەی هەیە.

پلەی یەک: مەترسییەکەی لە هەموو جۆرەکانی سووتان کەمترە. ئەو جـۆرە سووتانانە دەگرێتەوە کە تەنها چینی دەرەوەی پێـست دەسووتێت. پێست بەزۆری سۆر هەڵدەگەڕێت، هەڵدەئاوسێت، هەندێک جار ئـازاری دەبێـت. پلـەی یەکـەمی سووتان بە سووتانی گچکە دادەندرێت. تەنها ئەگەر بەشێکی گەورەی گرتەوە لە دەسـتەکان، پێیـەکان، دەم و چـاو، ناوچـەی دوروبـەری دەزگـای زاوزێ و دوبـرۆ

"دەرچـەی پیسـایی"، یـا جومگـە گـەورەکانی لـەش ئـەو کـات بـە مەترسـیدار دادەندرێت.

پلەی دوو: کاتێک چینی یەکەمی پێست سووتا، هـەروەها چینـی دوومـیش سووتا، ئەو کاتە بە پلە دوو دادەنـدرێت. لـەم جـۆرەدا پفکـە دروسـت دەبێـت و پێسـت زۆر سـۆر هەڵدەگـەڕێت، هەڵئاوسـانێکی زۆر هـەروەها ئـازارێکی زۆریشـی لەگەڵ دەبێت. ئەگەر پلـەی دووی سـووتان لـە ٧.٥ سـم کـەمتر بـوو ئـەوا وەک سووتانی گچکە مامەڵەی لەگەڵ دەکرێت. ئەگەر گەورەتر بوو یـا ئـەم ناوچانـەی گرتـەوە (دەسـتەکان، پێیـەکان، دەم و چـاو، ناوچـەی دەوری دوبـرۆ و ئەنـدامی زاوزێ یا جومگە گەورەکانی لەش) ئەوا کت و پڕ چارەسەری پزیشکی پێویستە.

فریـاگوزاری سـەرەتایی بـۆ سـووتانی گچکـە (پلـەی یـەک و پلـەی دووی رووبەر کەم):

١. <u>جێگەی سووتان سارد بکەوە</u>؛ ئەو جێگایەی کە سـووتاوە بخـە ژێـر ئاوێکی ساردی رۆیشتوو بۆ ماوەی ٥ خولەک بە لایەنی کەم یا تاکو ئازارەکە نامێنێت. دروست نییە جێگەی سووتاو نووقووم بکرێت لـە ناو ئاوێکی سارد یا بەفر لەسەر دابنـدرێت. سـارد کردنـەوە دەبێتـە هۆی کەم کردنەوەی هەڵئاوسان.

٢. <u>جێگەی سووتان بە پارچە شاشێکی "گۆز" پـاگژ —معقم دابپۆشـە</u>؛ پەمۆ بەکار مەهێنە، شاشەکە بە شلی لە دەوری جێگەی سـووتانەکە

لوولبدە، پەستان نەخەیتە سەری. بەم شێوەیە ئازار و دروست بوونی پفکە کەم دەکاتەوە.

٣. دژە ئازارێک بخۆ "مسکن"؛ وەک ئەسپرین "ئەگەر قرحة-کولی گەدە و ریخۆڵەت نییە"، یاخود ئیبۆپرۆفین..هتد. نەکەیت ئەسپرین بدەیت بە منداڵ و هەرزەکار.

بە گشتی بۆ سووتانی گچکە چی دیکە پێویست نییە، خۆی چاک دەبێتەوە. لەوانەیە جێگای سووتانەکە دوای چاک بوونەوە رەنگ وەربگرێت. ئەوەی گرنگە ئاگاداری نیشانەکانی تووش بوون بە میکرۆب بیت وەک زیاد بوونی ئازار و سۆربوونەوە و تا و هەڵئاوسان. ئەگەر تووشبوون بە میکرۆب روویدا پێویستت بە یارمەتی پزیشکی هەیە بۆیە راوێژی پزیشک بکە. ئاگاداری جێگای سووتان بە، بیپارێزە لە دووبارە بریندgranbوون یا بەرکەوتن چونکە ئەگەری رەنگداربوون بە سەختی زیاتر دەبێت.

ئاگاداركردنەوە:

- نەکەی بووز بکاربهێنیت لە سارد کردنەوە، دەبێتە هۆی زیاتر تێکدانی پێست.
- جێگەی سووتان چەورنەکەیت و راگوشە بەکارنەهێنیت بەبێ راوێژی پزیشک.
- ئەگەر پفکە دروست بوو، مەیان تەقێنە، چونکە ئەگەری تووشبوون بە میکرۆب زیاد دەبێت.

پلەی سێ: لە هەموو جۆرەکانی سووتان مەترسیدارترە. زۆربەیان بێ ئازارە، هەموو چینەکانی پێست دەگرێتەوە هەروەها شانەکانی تریش دەگرێتەوە وەک ماوسولکە و ئێسک..هتد. جێگای سووتان لەوانەیە رەش هەڵبگەڕێت یا وشک و سپی. کەسی قوربانی پشی سواردەبێت. ئەم جۆرە سووتانە بە سووتانی سەخت دادەنرێت.

بۆ سووتانی سەخت دەست بەجێ تەلەفۆن بۆ فریاکەوتنی پزیشکی "١٢٢" بکە، تاکو فریاکەوتنی پزیشکی دەگاتە شوێن، ئەم خاڵانەی خوارە رەچاو بکە:

١) جلی سووتاو لا مەبە لەسەر لەشی کەسەکە ئەگەر بە پێستی نووسابوو، لەگەڵ ئەوەش دڵنیا بە کە کەسی قوربانی دوورە لە سەرچاوەی سووتان یا گەرمی.

٢) برینی سەختی گەورە لەناو ئاوی سارد نووقم مەکە.

٣) سەیری کەسەکە بکە بزانە هەناسە دەدات ئەگەر هەناسە نەبوو، دەست بەجێ کرداری بووژاندنەوەی دڵ و سییەکان — ب د س — بکە.

٤) جێگای سووتاو بەرزبکەوە بۆ ئاستی دڵ ئەگەر کرا.

٥) جێگای سووتاو بە پەڕۆکێکی تەڕی ساردی پاکژ داپۆشە.

لە هۆش چوون "بووژانەوە"

لە هۆش چوون کاتێک روودەدات کە خوێنی پێویست بۆ چەند چرکەیەک ناگاتە مێشک. ئەم لە هۆش چوونە بۆ ماوەیەکی کورتە. لە هۆش چوون لەوانەیە ترسناک لەوانەشە هۆیەکەی مەترسیداربێت.

ئەگەر تۆ هەستت کرد لە هۆش خۆت دەچیت خۆت نزم بکەرەوە و دانیشە یا درێژبە.

ئەگەر تۆ زۆر تووشی ئەم بارە دەبیت پێویستە راوێژی بە پزیشکی پسپۆر بکەیت.

ئەگەر کەسێک لە پێش تۆ لە هۆش چوو "فریاگوزاری سەرەتایی بۆ لە هۆشچوون":

١) کەسەکە لەسەر پشت دابنێ، لاقەکانی بەرزبکەوە بۆ سەرووی ئاستی دڵ بە نزیکەی ٣٠ سم ئەگەر کرا.

٢) سەیری رێڕەوی هەناسەی کەسەکە بکە و دڵنیابە کە پاکە.

٣) سەیر بکە ئایا کەسەکە هەناسە دەدات یا نا، ئەگەر هەناسە نەبوو دەست بەجێ بووژاندنەوەی دڵ و سییەکان — ب د س — بکە، هەروەها تەلەفۆن بۆ فریاکەوتی پزیشکی "١٢٢" بکە. بەردەوام بە لەسەر "ب د س" تاکو فریاکەوتنی پزیشکی دەگات.

٤) یارمەتی کەسەکە بدە خوێن بۆ مێشکی بچێت؛ ئەگەر کەسەکە هەناسەی دەدا ئەوا لاقەکانی بەرز بکەوە، ئەگەر کەسەکە یەخەی کراسەکەی داخرابوو بیکەوە، ئەگەر بۆینباغی بەستبوو بیکەوە. ئەگەر کەسەکە هۆشی نەهاتەوە لە ماوەی چەند خولەکێک ئەوا تەلەفۆن بۆ فریاکەوتنی پزیشکی بکە.

لێدانی کارەبا

مەترسی لێدانی کارەبا لەسەر چوار هۆکار بەندە؛ ڤۆڵتییەیی کارەباکە چەند بووە، چۆن تەزووەکە بە لەشی کەسەکە تێپەڕییە، تەندروستی گشتی کەسەکە پێش لێدانی کارەبا، هەروەها خێرایی چارەسەری بۆ کەسەکە.

هەرکاتێک دوای لێدانی کارەبا، یەکێك لەم نیشانانەی خوارە بەدی کرا، دەبێت کت و پڕ تەلەفۆن بۆ فریاکەوتنی پزیشکی "١٢٢" بکرێت:

- وەستانی دڵ
- نارێکی لە لێدانی دڵ "نەخۆش هەست دەکات کە دڵی دەردەچێت"
- وەستانی هەناسەدان
- سینگ ئێشە
- خوو "گەشکە"
- سڕبوونی لەش

- لەهۆش چوون

لە کاتی چاوەڕوانی بۆ فریاکەوتنی پزیشکی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکە:

١) لەسەرەتا تەماشا بکە، دەست لە کەسی قوربانی مەدە لەوانەیە کەسەکە هێشتا بە سەرچاوەی کارەباوە پەیوەندبێت، لەم بارەدا کارەبایەکە بۆ تۆ دەگوازرێتەوە.

٢) سەرچاوەی کارەبا بکوژێنەوە ئەگەر کرا، ئەگەر نەکرا سەرچاوەی کارەباکە لە کەسەکە و خۆت دووربخەوە بە یارمەتی تەنێکی نەگەیەنەر وەک پارچە دارێک یا پلاستیکێک.

٣) تەماشای نیشانەکانی هەناسەدان و کۆخین و جووڵە بکە لە کەسەکە، ئەگەر نەبوو، دەست بەجێ دەست بکە بە فریاگووزاری بووژاندنەوەی دڵ و سییەکان — ب د س.

٤) کەسەکە درێژ بکە، ئەگەر کرا سەری کەسەکە کەمێک نزم تر بێت لە لاشەی هەروەها قاچەکانیشی بەرزبکەرەوە.

هۆشداری

❖ دەست لە کەسەکە مەدە بە دەستێکی رووت ئەگەر کەسەکە هێشتا پەیوەند بوو بە سەرچاوەی کارەبا.

- ❖ نزیکی وایەری ڤۆڵتیەی بەرز مەکەوە تەنها ئەگەر دڵنیابووی کە تەزووی سەرچاوەکە کوژێندرابێتەوە.
- ❖ کەسەکە مەجووڵێنە تەنها ئەگەر کەسەکە لە مەترسییەکی کت و پڕ بوو.

لەجێ چوونی جومگە

لەجێ چوون بریتییە لە پێکانێک کە کۆتایی ئێسکەکان بە هێزێکی توند زۆریان لێدەکرێت لە جێگای ئاسایی خۆیان. زۆربەری جار هۆیەکەی بریتییە لە بەرکەوتن، وەک بەربوونەوە، بەڵام لەجێ چوون لەوانەیە بەهۆی نەخۆشییەوەش رووبدات وەک نەخۆشی رۆماتیزم.

لەجێ چوون زۆر بەربلاوە لە نێو وەرزشوانان وەک وەرزشوانی تۆپی پێ یا هەر وەرزشێکی دیکە کە بەربوونەوەی تێدابێت. لەجێ چوون لەوانەیە لە جومگەی گەورە رووبدات وەک جومگەی شان و حەوز یا ئەژنۆ و پاژنە، هەروەها لەوانەشە لە جومگەی گچکە رووبدات وەک جومگەی نێوان پەنجەکان (پەنجەی گەورە یا گچکە). پێکانەکە بەشێوەیەکی کاتی جومگەکان تێکدەدات و لە جووڵەیان دەکات، بەڵام لەوانەشە ببێتە هۆی ئازارێکی توونـد و هەڵئاوسانێکی لەناکاو.

لەجێ چوون پێویستی بە ڕاوێژی پزیشکی خێرا هەیە بۆ ئەوەی ئێسکەکان بگەیەندرێنەوە جێگەی خۆیان.

ئەگەر تۆ بڕوات وابوو کە تووشی لەجێ چوون بوویت، ئەوا؛

١) کت و پڕ خێرا راوێژی پزیشک بکە، خۆت دوا مەخە.

٢) جوومگەکە مەجووڵێنە، تا ئەو کاتەی چارەسەری تەواو وەردەگریت و بە پێی رێنوومایی پزیشک.

٣) پارچە بووزێک لەسەر شوێنی برینداربوونەکە دابنێ، ئەوە یارمەتی کەم کردنەوەی هەڵئاوسان و ژان دەدات.

بەشی سێیەم
نووستنێکی تەندروست

بیر لە هەموو ئەو شتانە بکەوە کە رۆژانە دەیکەیت، هەوڵبدە بزانە کامەیان زۆر گرنگە بەلاتەوە کە پێویستە رۆژانە سێیەکی کاتی خۆتی بۆ تەرخان بکەیت. دەشێت ئەو شتانەی کە یەکەم جار دێتە بیرت بریتیبن لە کارکردن، بەسەربردنی کات لەگەڵ خێزانەکەت یا گەڕان و سووڕان..هتد. بەڵام شتێکی دیکە هەیە کە پێویستە سێیەکی کاتی خۆتی بۆ تەرخان بکەیت ئەویش نووستنە.

بەگوێرەی بۆچوونی زۆرێک لە خەڵکی، نووستن تەنها بریتییە لە "چوونە ناو جێگەی نووستن" کە بێ ئاگادەبێت و جەستە پشوو دەدات. خەڵکی نووستنیان کەم دەکەنەوە لە پێناو گەیشتن بە کارەکان، قوتابخانە، خێزان، یا کاروباری

ماڵەوە، وا بیر دەکەنەوە کە کەم نووستن هیچ کێشەیەک نییە، چونکە ئەم هەموو کارانە گرنگتر دیارن! بەڵام توێژینەوەکان ئەوەیان دەرخستیە کە گەلێک کاری زیندەگی جێبەجێ دەکرێت لە کاتی نووستندا بۆ پارێزگاری کردن لە تەندروستی جەستە، هەروەها ئەم کارە زیندەگییانە وادەکەن کە جەستە بە باشترین شێوە کاربکات.

کاتێک تۆ نووستوویت، مێشکت زۆر بە گرانی کاردەکات، رێگای پێویست بۆ فێربوون دروست دەکات، بیر و پێشبینی نوێ دروست دەکات. ئەگەر بە بڕی پێویست نەنوویت، ناتوانیت تەرکیز بکەیت و بە خێرایی کاردانەوەت هەبێت. کەم نووستن لەوانەیە کاربکاتەر سەر میزاجیش "سەلیقە". لەگەڵ ئەوەش سەلمێندرایە ئەوانەی بە بەردەوام خەویان کەمە، تووشی قەڵەوبوون و نەخۆشی شەکرە و دڵ و لوولەکانی خوێن دەبن. چۆن بڕی پێویستی خۆراک یا جووڵانەوە گرنگە بۆ جەستە، بەهەمان شێوە بڕی پێویستی نووستن گرنگە بۆ جەستە. بۆ هەر مرۆڤێکی پێگەیشتوو پێویستە بەلایەنی کەم ٧ — ٨ کاتژمێر بنوویت لە شەوێکدا بۆ ئەوەی بەباشی پشوو بدات.

لەم بەشە بەم بابەتانەی خوارەوە ئاشنادەبیت:

- نووستن چییە؟
- چی وادەکات تۆ بنوویت؟
- کاریگەری نووستن لەسەر جەستە
- پێویستی رۆژانەی جەستە بۆ نووستن

بەشی سێیەم

- چ شتێک نووستن تێکدەدات؟
- ئایا پرخە پرخ کێشەیە؟
- کێشە باوەکانی نووستن

1) کەم خەوی

2) پشی سواری لە کاتی نووستن

3) ئازار و ماندووی لاق لە کاتی نووستن

نووستن چی یە؟

بۆ ماوەیەکی درێژ نووستن واداندرابوو کە بریتیبێت لە کاتێکی دیاری کراو کە تۆ بێئاگایت. بەڵام چەندین لێکۆڵینەوە لە ۲۰-۳۰ ساڵی رابردوو کرا، ئێستا زاندرایە کە نووستن لە چەندین قۆناغ پێکهاتووە، ئەم قۆناغانە بەردەوام دەسووڕێنەوە لە کاتی نووستن لە شەودا.

تا چەند تۆ پشووتداوە یا تا چەند بەباشی کاردەکەیت دوای نووستن، بەند نییە لە سەر تەواوی کاتی نووستەنەکەت، بەڵکو بەندە لە سەر ئەوەی کە لە هەر شەوێکدا چەند قۆناغی نووستن دەکەیت.

مێشک لە کاتی نووستن بە چالاکی دەمینێتەوە، هەر قۆناغێکی نووستنیش پەیوەندی بە شێوەیەکی دیاری کراو لە چالاکی کارەبایی مێشک هەیە، کە بە شەپۆلی مێشکی ناسراوە.

چی والدەکات کە تۆ بنوویت؟

لەوانەیە هەندێک جار کاتی نووستن دوا بخەیت بۆ ئەوەی کەمێک زیاتر لە چالاکی و کارەکانت ئەنجام بدەیت، لە کۆتایی دا پێویستدەکات بنوویت. پاڵنەری سەرەکی بۆ نووستن بریتییە لەو پێکهاتە کیمیاوییەیی کە لە رۆژدا دروست دەبێت و لە جەستەدا کۆدەبێتەوە کە پێیدەوترێت (ئەدینۆسین)، پێویستە شەو لەکاتی خەوتن بشکێندرێت و خەرج بکرێت. هەر ئەم پێکهاتە کیمیاوییە لەوانەیە هۆی ئەمە لێکبداتەوە کە بۆچی دوای کەم نووستنی چەند شەوێک، زیاتر دەنوویت وەک لە جاری ئاسایی دوای ئەم چەند شەوەی کە کەم نووستییت، ئەمەش هۆیەکەی کۆبوونەوەی (ئەدینۆسین)ەکەیە کە پێویستی بە شکاندن و خەرج کردن هەیە بۆ ئەوەی جەستە لێی رزگاربێت، بۆ شکاندنیش پێویستت بە نوستنێکی زۆر دەبێت تاکو ئەو کاتەی جەستەت هاوسەنگی بۆ ئەم ماددەیە دروست دەکاتەوە.

هۆکارێکی دیکە کە چۆنیەتی رووداني نووستن لێکدەداتەوە بریتییە لەو کاتژمێرە بایۆلۆژییەیی کە لە چەند خانەیەکی ورد پێکهاتوو لەناو مێشک کە رووناکی و تاریکی کاریان تێدەکات. ئەم کاتژمێرە بایۆلۆژییە وەڵامی تاریکی و رووناکی دەداتەوە، کە لە رێگەی چاوەکان هەستی پێدەکات. کاتێک دەورو بەرمان تاریک دەبێت، کاتژمێری بایۆلۆژی دەست دەکات بە دروست کردنی هۆرمۆنێک بەناوی (میلاتۆنین)، ئەم هۆرمۆنە خەواڵووت دەکات.

ئەو دوو پێکهاتەیەیی کە لە سەرەوە باسکران، هۆکاری سەرەکین بۆ کەوتنە خەوتن، ئەدینۆسین دەست بە نووستن دەکات و میلاتۆنینیش بەردەوامی دەدات بە نووستن.

هۆکارێکی دیکە کە هۆی زۆر نووستن لێکدەداتەوە لە نەخۆشان، بریتییە لە چەند پێکهاتەیەک (سایتۆکینز) کە هێزی بەرگری جەستەی مرۆڤ دروستیان دەکات لە کاتی تووشبوونی بە نەخۆشی، ئەم پێکهاتانەش وادەکەن زیاتر بنوویت وەک لە بارێکی ئاسایی ساغ دابیت.

کاریگەری نووستن لەسەر جەستە

ژمارەیەک لە کاری گرنگ بۆ تەندروستی جەستە پەیوەندی بە نووستن هەیە، کاتێک نووستن کەم بکرێتەوە یا بەشێوەی پێویست نەبێت ئەو کارانە تێکدەچن.

ئەو کارانەی کە پەیوەندیان بە نووستنەوە هەیە بریتین:

١) فێربوون، بیر، میزاج "سەلیقە"؛ ئەو قوتابیانەی کە کێشەیان لە وەرگرتنی زانیاریەک یا فێربوون هەیە، وا بەچاک دەزاندرێت بنوون لەسەری! چەند لێکۆڵینەوەیەکی نوێ ئەمەیان دەرخستوە کە خەڵکی باشتر کارێک فێردەبن ئەگەر باش پشوویان دابێت. دەتوانن باشتر کارەکانیان یا وانەکانیان بەبیربێتەوە ئەگەر بە شەو باش نووستووبن دوای فێربوونی کارەکە یا وانەکە، بەبەراورد لەگەڵ ئەو کەسانەی کە بە

شــەوەکە نەنووســتوون. زۆرێــک لــە زانایــان و هونەرمەنــدان، بیرۆکــەی داهێنانەیان بۆ هاتووە لەکاتی نووستن، وەک ماری شـیلی رۆمـان نووسـی بەناوبانگ بیرۆکەی نووسـینی رۆمـانی فرانکشـتاینی لـە خـەو بـۆ هـات. هەرچەندە تاکو ئێستا چۆنیەتی روودانی فێربوون و بیرۆکە لە خەودا بـە تەواوی نەزاندرایە، بەڵام شارەزایان دەڵێن کاتێـک مـرۆڤ دەنووێـت ئـەو خانانەی مێشک کە بەر پرسیارن لە کاری مەبەست بـەهێزدەبن و باشـتر کاردەکەن.

٢) کاریگــەری نووســتن لەســەر دڵ؛ نووســتن پشــووێکی تــەواو بــە دڵ و لوولەکانی خوێن دەدات کە پێویستیانە. نووستن فشاری خوێن و لێـدانی دڵ کەم دەکاتەوە بـە ریـژەی ١٠ ملـم جیـوە. ئەگـەر بـە تـەواوی و بـە شێوەی پێویست نەنووین، ئەوا ئەم هاتنەخوارەوەیە لـە فشـاری خـوێن و لێدانی دڵ لە شەودا، کە گرنگە بۆ تەندروستی دڵ و لوولـەکانی خـوێن، روونادات. بە گوێرەی لێکۆڵینەوەیەک، ئەگـەر فشـاری خـوێن و لێـدانی دڵ لە کـاتی نووسـتن نەیەتـە خـوارەوە ئـەوا ئەگـەری رووبەڕووبوونـەوە زیاترە بە نۆرەی دەماغی یا سینگ کوژێ "الذبحة الصدرية" یـا نـاڕێکی لێدانی دڵ.

٣) کاریگەری لەسەر هۆرمۆنەکان؛ لەوانەیـە کاتێـک کـە تـۆ منـداڵ بوویـت، دایکت پێتـی گوتبێـت، پێویسـتە تـۆ بـاش و تـەواو بنوویـت بـۆ ئـەوەی بەهێزبی و گەشە بکەیت و بەژنت درێژبێـت. دایکـت راسـت بـووە لـە

قسەکانی، چونکە نوستنێکی قووڵ دەبێتە هۆی دەردانی هۆڕمۆنی گەشە کە یارمەتی گەشە دەدات لە منداڵان هەروەها ماسولکەکان بەهێز دەکات و یارمەتی زوو چاککردنی خانە و شانەکان دەدات لە منداڵ و پێگەیشتوو. هەروەها نووستن دەبێتە هۆی دەردانی هۆڕمۆنە سێکسییەکان، هەر بۆیە ئەو ئافرەتانەی کە بە شەو کاردەکەن و خەویان کەمە زیاتر کێشەی سک پڕ بوون و لەبار چوونیان دەبێت. هەروەها نووستن دەبێتە هۆی دەردانی چەند پێکهاتەیەک (سایتۆکینز) ئەم پێکهاتانە یارمەتی هێزی بەرگری جەستە دەدەن بەمەش لە نەخۆشی دەتپارێزێت، ئەگەر نەخۆشیش کەوتیت زووتر چاک دەبیتەوە. کەم نووستن دەبێتە هۆی قەڵەو بوون، چونکە لە کاتی نووستن هۆرمۆنێک دەردەرێت کە حەز بۆ خواردن کەم دەکاتەوە، بەمەش ئەوانەی کە کەم دەنوون بە پێچەوانەوە حەزیان بۆ خواردن زیاتر دەبێت، دەرئەنجام قەڵەو دەبن. هەروەها کۆمەڵێک لە هۆرمۆنی دیکە لە کاتی نووستن دەردەدرێن کە کۆنترۆڵی بەکارهێنانی وزە لە جەستە دەکەن.

پێویستی ڕۆژانەی جەستە بۆ نووستن

چەند لێکۆڵینەوەیەک لەسەر ئاژەڵ ئەوەیان سەلماندیە کە نووستن وەک خواردن گرنگە بۆ بەردەوام بوون لە ژیان. بۆ نموونە، "جورج" ئاسایی ٢ — ٣ ساڵ دەژیت، بەڵام ئەگەر قەدەغە بکرێت بنووێت لە یەکێک لە قوناغەکانی

نووستن ئەوا تەنها ٥ هەفتە دەژیت، ئەگەر بە تەواوی قەدەغە بکرێت لە نووستن (هەموو قۆناغەکان) ئەوا تەنها ٢ — ٣ هەفتە دەتوانێت بژیت.

بەڵام مرۆڤ چەند پێویستە لە ڕۆژێکدا بنوویت؟! زاناکان بۆ وەڵام دانەوەی ئەم پرسیارە، سەیری ئەوە دەکەن خەڵکی لە تەمەنی جیاواز بە تێکڕای چەند دەنوون و هەروەها پشت بەو بڕە نووستنە دەبەستن کە لێکۆڵینەوەکان دەریدەخەن کە پێویستە بۆ جەستە تاکو بە باشترین شێوە کاربکات.

کەسێکی پێگەیشتووی تەندروست، ئەگەر ڕێگای پێبدرێت بنووێت لە ڕۆژێکدا (بۆ نموونە ڕۆژانی هەینی) ئەوا بۆ ٨ — ٨.٥ کاتژمێر دەنوویت. بەڵام پێویستی نووستن لە کەسێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە. هەندێک کەس پێویستیان تەنها بە ٧ کاتژمێر نووستنە لە ڕۆژێکدا، لەکاتێکدا هەندێکی دیکە پێویستیان بە ٩ کاتژمێرە لە ڕۆژێکدا. هەروەها پێویستی نووستن بە درێژای تەمەن دەگۆڕرێت، بۆ نموونە ساوا ڕۆژانە ١٦ — ١٨ کاتژمێر دەنوویت، منداڵی فەراقە "پێش ئەوەی بچێتە قوتابخانە" ڕۆژانە ١٠ — ١٢ کاتژمێر دەنوویت، هەروەها منداڵی هەراش "تەمەنی نێوان ٦ — ١٢ ساڵان" ڕۆژانە بەلایەنی کەم ٩ کاتژمێر دەبێت بنوون لە شەودا.

لەگەڵ بوونی جیاوازی لە بڕ و جۆری نووستن لە تەمەنە جیاوازەکان، لێکۆڵینەوەکان پێشنیاری ئەوە دەکەن کە بڕی پێویستی نووستنی تەواو، کە نەبێتە هۆی دروست بوونی کێشەی نووستن، بریتییە لە ٧ — ٨ کاتژمێر لە ڕۆژێکدا بۆ مرۆڤی پێگەیشتوو، ٩ کاتژمێر بۆ منداڵی ٦ — ١٢ ساڵە. هەروەها جۆری نووستن

وەک بڕی نووستن گرنگە، ئەو کەسانەی کە نووستنیان زۆر پچڕ پچڕە (لە شەوێکدا چەندین جار بەئاگادێن یا بەئاگا دەهێندرێن!) ئەوانە بە شێوەی پێویست قۆناغەکانی نووستن بەڕێ ناکەن.

چ شتێك نووستن تێكدەدات؟

زۆر هۆکار هەن کە ڕێگا لە نووستنێکی باش لە کاتی شەودا دەگرن. ئەم هۆکارانەش بریتین لە خواردنەوەی قاوە و چای پێش نووسستن، خواردنەوەی کحول پێش نووستن، جگەرە، هەندێک جۆری دەرمان، ژان، هەندێک نەخۆشی دەروونی (خەمۆکی)، زۆر خواردن پێش نووستن، دەنگە دەنگ لە کاتی نووستن، جێگای نووستنی خراپ، کەش و هەوا (گەرما).

هەر یەک لەم هۆکارانە بە ڕێگا و شێوەی جیاواز کاردەکەنە سەر نووستن لە کاتی شەودا، بەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە جەستە ئەو بڕە نووستنەی کە پێویستیەتی بە تەواوی وەری نەگرێت، دەرئەنجام کاردانەوەی لەسەر کاری ڕۆژانەدا دەبێت.

ئایە پرخە پرخ کێشەیە؟

پرخە پرخی جار و بار (کەم) بە گشتی باوە، شتێکی بێزارکەرە، بەڵام جێگای مەترسی نییە. لەگەڵ ئەوەش پرخە پرخ گەمە نییە! بە واتایەکی دیکە، پرخە پرخی زۆر و بەردەوام و بە دەنگێکی بەرز نیشانەی پشی سوارییە، کە

هۆکارێکە مەترسیدارە بۆ ڕوودانی نەخۆشی دڵ و لوولەکانی خوێن و نەخۆشی شەکرە، هەروەها چالاکی جەستە لە کاتی ڕۆژدا تێکدەدات و دەبێتە هۆی خەواڵوویی جەستە لە کاتی ڕۆژدا.

پرخە پرخ لە ئەنجامی تەسک بوونەوە یا گیرانی بەشێک لە ڕێڕەوی هەناسە دروست دەبێت. زیادی کێش یا هەبوونی هەستەوەری (حساسیة) لە بۆشاییە هەواییەکان، گەورەبوونی ئالوو "للوزتین" (بەتایبەتی لە منداڵان) و هەروەها خواردنەوەی کحول یا هەر ماددەیەکی هۆشبەر هۆکاری تەسک بوونەوەی ڕێڕەوی هەناسەن، کە دەبنە هۆی دروست بوونی پرخە پرخ.

کێشە باوەکانی نووستن

کۆمەڵێک لە کێشەی نووستن هەن کە ئەو نووستنەی پێویستە بۆ جەستە تێکدەدەن و وادەکەن لەکاتی ڕۆژدا تووشی زۆر خەوهاتن ببیت. ٣ لە باوترین کێشەکانی نووستن بریتین لە؛ کەم خەوی، پشی سواری لەکاتی نووستن، هەروەها ئازار و ماندووی لاق لە کاتی نووستن.

یەکەم/ کەم خەوی

کەم خەوی بریتییە لە بوونی کێشە لە چوونە خەو یا خەولێنەکەوتن. ژیان پڕە لە ڕووداو و کێشە کە جاروبار دەبنە هۆی کەم خەوی، ئەم کەم خەوییە کاتییە زۆر باوە.

بەڵام هەرچی کەم خەوی درێژ خایەنە بەوە پێناسەدەکرێت کە کەسێک بۆ ٣ شەو لە هەفتەیەک بۆ ماوەی زیاتر لە مانگێک نەتوانێت بخەوێت. زۆربەی هۆیەکانی کەم خەوی درێژخایەن بریتین لە بوونی کێشەیەکی دیکە (تایەکی بەرز..هتد)، هەروەها لە ٣٠% - ٤٠% هۆیەکەی نەزاندرایە.

بەگشتی کەم خەوی دەبێتە هۆی دروستکردنی کێشە لە کاتی رۆژدا وەک خەواڵوویی و بێ تاقەتی و بێ هێزی و نەمانی تەرکیز و ناساغی.

هۆی کەم خەوی درێژخایەن زۆربەی جار ئەمانەی خوارەوەن:

- بوونی کێشەیەکی دیکە؛ وەک ترس و خەم؛ یا ئازاری هەوکردنی جومگەکان، یا نەخۆشی بەرهەنگ —الربو.
- دەرمان؛ زۆر جار دەرمان کە بەبێ ئاگاداری پزیشک بەکاردەهێندرێت دەبێتە هۆی کەم خەوی.
- خواردنەوەی کحول و قاوە لە کاتی پێش نووستن، یا نارێکی لە بەرنامەی نووستن.
- بوونی کێشەیەکی دیکە لە کێشەکانی نووستن؛ وەک پشی سواری لە کاتی نووستن هەروەها ئازار و ماندووبوونی هەردوو لاق لە کاتی نووستن.

چارەسەری

١)خۆ بە دوورخستن و چارەسەری هۆکارەکانی دروست بوونی کەم خەوی.

٢)پشوودان.

٣) نووستن تەنها لەو کاتەی کە هەست دەکەیت خەوتدێت.

٤) لە کاتی رۆژدا پشیە خەو نەکرێت.

٥) ئەگەر چارەسەرنەکرا دەبێت دەرمان بەکاربهێندرێت لەژێر چاودێری پزیشک.

دووەم/ پشی سواری لەکاتی نووستن

ئەو کەسانەی لە کاتی نووستندا پشی سوار دەبن، هەناسەیان بۆ ماوەیەکی کەم رادەوەستێت یا هەناسە وەرگرتن و دانەوەیان کورتە (قووڵ نییە) لە کاتی خەوتندا. ئەمەش بەهۆی تەسکبوونەوە و گیرانی رێڕەوی هەناسەوە دەبێت. هەر وەستانێک لە هەناسەدان ١٠ — ٢٠ چرکە یان زیاتر دەخایەنێت یا وەستان لە هەناسەدان ٢٠ — ٣٠ جار لە کاتژمێرێکدا روودەدات.

ئەگەر کەسێک لەکاتی نووستندا پشی سوار بێت، بڕی هەوای پێویست ناگات بە سییەکان لە رێگەی دەم و کەپوو، کاتێێک ئەوە روودەدات بڕی ئۆکسجین لە خوێندا کەم دەبێتەوە. بە شێوەیەکی نموونەیی ئەو کەسانەی کە لە کاتی نووستندا پشی سواریان هەیە ، بە دەنگێکی بەرز پرخە پرخ دەکەن، بەڵام ئەمە مانای ئەوە نییە هەر کەسێک پرخەپرخ بکات لەکاتی نووستن پشی سوارە.

کەم بوونەوەی ئۆکسجین لە خوێندا بەهۆی پشی سوارییەوە، دەبێتە هۆی ژانە سەر لەکاتی بەیانیان هەروەها توانای تەرکیز و بیرکردنەوە و تێگەیشتن و بیرهاتنەوە کەم دەکاتەوە. جگە لەمانەش، کەمبوونەوەی ئۆکسجین لە خوێندا

بەهۆی تەنگەنەفەسییەوە دەبێتە هۆی دەردانی چەند هۆرمۆنێک کە بەرپرسن لە بەرزکردنەوەی فشاری خوێن و زیادکردنی لێدانەکانی دڵ کە ئەمانیش هۆی ترسناکن بۆ جەڵتەی دەماغی و دڵی و نارێکی لێدانی دڵ و پەککەوتنی دڵ. هەروەها پشی سواری لەکاتی خەوتندا یەکێکە لە هۆکارە مەترسیدارەکانی ڕوودانی قەڵەوی و نەخۆشی شەکرە.

بە گشتی چەندین هۆکارهەن وادەکەن خەڵکی زیاتر تووشی پشی سواری بن لە کاتی نووستندا:

- سانەوەی ماسولکەکانی گەروو و زمان زیاتر لە باری ئاسایی لە کاتی نووستن، کەدەبنە هۆی گیرانی ڕێڕەوی هەناسە.
- گەورەبوونی ئاڵووەکان "للوزتین".
- زیادی کێش.
- تەسکی ڕێڕەوی هەناسە (زگماک).
- هەستەوەری (حساسیة) ڕێڕەوی هەناسە.
- بۆماوە.

چارەسەری بەهۆی گۆڕینی چالاکی ڕۆژانە:

١) لەسەر لایەکی جەستەت بنوو (چەپ یان ڕاست) نەک لەسەر پشت یا زگ.

٢) خۆ بەدوورخستن لە خواردنەوەی کحول و جگەرە و حەبی خەوێ یا هەر دەرمانێکی دیکە کە وادەکات بنوویت.

٣) کەم کردنەوەی کێش، ئەگەر کێشت زیادە.

ئەم خاڵانە بۆ ئەو کەسانەی کە پشی سوارییەکی کەمیان هەیە لەکاتی نووستن، بەڵام ئەوانەی کە زۆر بە توندی پشی سوار دەبن پێویستە لەسەریان بە زووترین کات سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکەن.

سێیەم/ ئازار و ماندوویی لاق لە کاتی نووستن

ئازار و ماندوویی لاق بریتییە لە ئازارێکی بێزارکەر لە هەردوو لاق لە کاتی نووستن بە تایبەتی لە ماسولکەکانی بەشی پشتەوەی هەردوو لاق، کە بە شێلان و جووڵاندن کەم دەبێتەوە. ئەم ئازارە وادەکات زۆر حەزکردن بە جووڵاندن و رابکشێنی هەردوو لاق بۆ دەرباز بوون لە ئازارەکە. ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە کەسەکە بە گرانی بخەوێت و زۆر بەئاگابێت "خەبەریببێتەوە" لەکاتی نووستن. لەوانەیە یەک لاق یا هەردوو لاق تووش بێت.

ئازار و ماندووی لاق زۆربەی جار هۆیەکەی بۆماوەییە، هەندێ جاریش دەکرێت هۆیەکەی دووگیانی و پەککەوتنی گورچیلەکان و کەم خوێنی بێت.

بۆ چارەسەری پێویستی بە سەردانی پزیشک هەیە.

بەشی چوارەم

خۆراکی تەندروست، تەندروستییە



زۆرێک لە خەڵکی دەپرسن، چۆن جۆری خۆراکی باش و تەواو هەڵبژێرم؟! یا دەپرسن چی و چەند خۆراکم پێویستە لە رۆژێکدا؟! زۆرێک لە وەڵامی ئەم پرسیارانە و زیاتریش لەم بەشەدا دەخەینە روو.

خۆراکی تەندروست، تەندروستییە! ئەمە دەستەواژەیەکە دەتوانین بڵێین ١٠٠% دروستە.

جەستەی مرۆڤ لە ماددەی کیمیاوی، وەک ئاو و کاربۆهیدارات و ترشی ئەمینی و چەوری و ترشی ناووکی پێکهاتووە. ئەم پێکهاتانە لە چەند توخمێک پێکهاتوون، وەک کاربۆن، هایدرۆجین، ئۆکسجین، نایترۆجین، فسفۆڕ، کالیسیۆم، ئاسن، مەگنسیۆم، مەنگەنیز..هتد. هەموو ئەو توخمانە بە چەند شێوە و ئاوێتەیەک دەبینرێن (وەک هۆرمۆن و ڤیتامین..هتد) لە جەستەی مرۆڤدا و زیندەوەرانی دیکە وەک (رووەک و ئاژەڵ) کە مرۆڤ دەیان خوات. خۆراک لە

پاش خواردن، هەرس دەکرێت و دەمژرێت و دەگوازرێتەوە بۆ ناو خوێن لەوێشەوە بۆ خانەکان، لە ناو خانەکان بەکار دەهێندرێن و وزە دەست دەکەوێت، ژیانی ئێمەش لەسەر ئەم وزەیە بەندە. ئەو خۆراکانەی کە ناتوانرێت بمژرێت فرێدەدرێتە دەرەوەی جەستە بەشێوەی پیسایی.

لەم بەشە بەم بابەتانەی خوارەوە ئاشنادەبیت:

- **خۆراک**
  ١. کاربۆهیدرات
  ٢. چەوری
  ٣. پرۆتین
  ٤. ریشاڵ (فایبەر)
  ٥. کانزاکان
  ٦. ڤیتامینەکان
  ٧. ئاو
- **دانەوێڵەی تەواو "کەپەک"**
- **چای، خواردنەوەیەکی سحری!**
- **پێویستی رۆژانەی جەستە بۆ خۆراک**
- **پێویستی رۆژانەی جەستە بۆ خۆراک لە وەرزشوانێک**
- **ژەمە خواردنی نانی بەیانییان - تێشت**
- **دابەزاندنی کێش — ٤ لە باوترین پلانی پارێزی**

خۆراك

خۆراک بە شێوەی ٧ جۆر هەیە؛ کاربۆهیدرات، چەوری، پرۆتین، ریشاڵ "فایبەر"، کانزاکان، ڤیتامینەکان و هەروەها ئاو. ئەم ٧ جۆرە بەگوێرەی پێویستی مرۆڤ بۆ ٢ بەش دابەش دەکرێن، ئەو جۆرانەی کە بە بڕێکی زۆر پێویستن و ئەو جۆرانەی کە بە بڕێکی کەمتر پێویستن. ئەو جۆرانەی کە بە بڕێکی زۆر پێویستن بریتین لە (کاربۆهیدرات، چەوری، پرۆتین، ریشاڵ و ئاو) ئەوانی دیکەش کەمتر پێویستن.

ئەو جۆرانەی کە بەبڕێکی زۆر پێویستن (جگە لە ریشاڵ و ئاو) وزە دەبەخشن، کە بە گەرمۆکە (کالۆری) دەپێورێت. بۆ نموونە بۆ هەر گرامێک لە پرۆتین و کاربۆهیدارت ٤ گەرمۆکە دەست دەکەوێت، کەچی لە هەر گرامێک چەوریدا ٩ گەرمۆکە دەست دەکەوێت، هەرچی ڤیتامین و کانزاکان و ریشاڵ و ئاوە وزە نابەخشن بەلاَم بۆ مەبەستی دیکە پێویستن.

زۆربەی ئەو خۆراکانەی کە ئێمە دەیانخۆین، لە چەند جۆرێک پێکهاتوون:

١. **کاربۆهیدارت؛** لە هەر گرامێک = ٤ گەرمۆکە دەست دەکەوێت.
کاربۆهیدارت لە زۆر جۆر خۆراک هەیە، وەک برنج، گەنم و بەرهەمەکانی، پەتاتە..هتد. کاربۆهیدرات بە گشتی دوو جۆری هەیە، سادە و ئاڵۆز، ئەمەش بەندە لەسەر ژمارەی شەکرەکان کە لێی پێکهاتوون. بە گشتی کاربۆهیدراتە سادەکان ئاسانتر دەمژرێن و هەرس دەکرێن.

٢. **چەوری؛** لە هەر گرامێک = ٩ گەرمۆکە دەست دەکەوێت.

٣. **پرۆتین؛** لە هەر گرامێک = ٤ گەرمۆکە دەست دەکەوێت. پرۆتین لە زۆر جۆر خۆراک هەیە، وەک گۆشت، فاسۆلیا، هێلکە، گەنم، بقولیات، هەروەها شیرەمەنییەکان.

٤. **ریشاڵ (فایبەر)؛** هیچ گەرمۆکە دەست ناکەوێت (وزە نییە). ریشاڵ ناتواندرێت هەرس بکرێت، لەبەر ئەوەی لە جەستەی مرۆڤدا ئەو ئەنزیمە نییە کە پێویستە بۆ هەرس کردنی ریشاڵ، لەگەڵ ئەمەشدا گرنگی تایبەتی هەیە بۆ جەستەی مرۆڤ (چونکە یارمەتی کۆئەندامی هەرس دەدات - رێگادەگرێت لە روودانی قەبزی). سەوزە و میوەکان دەوڵەمەندن لە ریشاڵ.

٥. **کانزاکان؛** هیچ وزە نابەخشن. وەک کالیسۆم و کلۆراید و مگنسیۆم و فۆسفۆر و سۆدیۆم..هتد. کانزاکان هیچ وزە نابەخشن، بەلام رۆلیان لە پشتگیری کردنی کردارە زیندە کیمایییەکان لە جەستەی مرۆڤدا هەیە.

٦. **ڤیتامینەکان؛** هیچ وزە نابەخشن. ڤیتامینەکان بریتین لەو ماددانەی کە لە خۆراک هەن و ئێمە دەیان خۆین. جەستەی ئێمە پێویستی پێیان هەیە بۆ کارکردن بە شێوەیەکی رێک و تەواو، هەریەکێکیان رۆڵێکی تایبەتی سەرەکی هەیە بۆ نموونە:

- ڤیتامین D دی کە لە شیر هەیە، یارمەتی پتەوی ئێسک دەدات.
- ڤیتامین A ئەی کە لە گێزەر هەیە، بۆ چاو (بینین) پێویستە.
- ڤیتامین C سی کە لە پرتەقاڵ "میوە ترشەکان – مزرەکان" هەیە، یارمەتی زوو سارێژ بوونی برین دەدات.

- ڤیتامین B بی یەکان لە سەوزە هەنە، یارمەتی جەستە دەدەن بۆ دروست کردنی پرۆتین و وەرگرتنی وزە.

بەگشتی ئەگەر بڕی کانزاکان یان ڤیتامینەکان زیاد بێت یان کەم بێت دەبێتە هۆی دروست بوونی نەخۆشی، وەک گەورەبوونی رژێنی دەرەقی "سپەڕی"، ئەسکەرپووت، داخوورانی ئێسک، لاواز بوونی دەزگای بەرگری جەستە، تێکچوونی کردارە زیندەگییەکان لە ناو خانەکاندا ..هتد. بەگشتی ڤیتامینەکان دەکرێن بە دوو گروپ؛ ئاوییەکان و چەورییەکان، هەروەک لە ناوەکانیان دیارە، ئاویەکان لە ئاو دەتوێنەوە و چەوریەکان لە چەوری. کاتێک خۆراکێک دەخۆیت کە ڤیتامینی چەورییەکانی تێدابێت، ئەوا ڤیتامینەکان لە خانە چەورییەکانی جەستە (جەرگ) عەمباردەکرێن، لەوێ دەمێننەوە تا ئەو کاتەی جەستە پێویستی پێیان دەبێت. ڤیتامینە چەورییەکان خۆشحاڵن بە مانەوەیان لە جەستە! هەندێکیان بۆ ماوەیەک لە جەستە دەمێننەوە، هەندێکی تریان بۆ چەند رۆژێک، هەندێکی تر بۆ چەند مانگێک. کاتێک کاتی بەکارهێنانیان دەگات، چەند هەڵگرێک هەڵیان دەگرن و دەیان بەن بۆ جێگای مەبەست. ڤیتامینە چەورییەکان بریتین لە A, D, E, K.

هەرچی ڤیتامینە ئاوییەکانە، جیاوازن. کاتێک خۆراکێک دەخۆیت کە ڤیتامینی ئاوییەکانی تێدابێت، بە رێژەیەکی زۆر لە جەستە وەک چەورییە ڤیتامینەکان عەمبارناکرێن، لە بڕی ئەوە لەناو لوولەکانی خوێن پیاسە دەکەن! هەرکاتێک جەستە بەکاریان نەهێنێت لە رێگای میزەوە

فرێدەدرێنە دەرەوە، بۆیە ڤیتامینە ئاوییەکان پێویستە بەبەردەوام بە ڕێژەی پێویست بخورێن. ڤیتامینە ئاوییەکان بریتین لە B, C.

جەستەی مرۆڤ زۆر بەهێزە و ئازایە! دەتوانێت هەموو شتێک بە تەنهایی بکات، تەنها ناتوانێت شتێک دروست بکات ئەویش ڤیتامینەکانە! کاتێک ئێمە خۆراک دەخۆین، جەستەی ئێمە دەتوانێت ئەو ڤیتامینانەی کە پێویستی پێیەتی وەریبگرێت، لەبەر ئەوەی خۆراکی جیاواز - ڤیتامینی جیاوازی تێدایە، بۆیە باشترین ڕێگا بریتییە لە خواردنی هەمە جۆر بۆ وەرگرتنی تەواوی جۆرەکانی ڤیتامینەکان.

با ئێستا کەمێك لە نزیکەوە بڕوانینە ڤیتامینەکان؛

١) ڤیتامین ئەی A؛ ڕۆڵێکی زۆر گرنگ لە کرداری دیتن دەبینێت. بە تایبەتی دیتن لە کاتی شەو یا تاریکی. هەروەها ڤیتامین A یارمەتیت دەدات بۆ بینینی ڕەنگەکان، لە بریقەدارترین ڕەنگی زەرد بۆ تاریکترین ڕەنگی مۆر. لە گەڵ ئەوەش یارمەتی گەشە و پێست دەدات. ئەو خۆراکانەی کە دەوڵەمەندن لە ڤیتامین A؛ شیر، جەرگ، گێزەر، سپێناغ و قەرنابیت (گوڵ).

٢) ڤیتامین B بی یەکان؛ زیاتر لە یەک جۆر ڤیتامین B هەیە، وەک B١, B٢, B٦, B١٢، ترشی فۆلیکی..هتد. ڤیتامینە Bیەکان گرنگن لە زیندە کردارەکان، مانای وایە یارمەتیدەرن بۆ دروست کردنی وزە. هەروەها ڤیتامین B لە دروست کردنی خڕۆکە سۆرەکانی خوێن بەژدارە،

کە ئۆکسجین بۆ تەواوی جەستە دەگوازنەوە. ئەو خۆراکانەی کە دەوڵەمەندن لە ڤیتامین B بریتین لە؛ گەنم و جۆ و بەرهەمەکانیان، گۆشت ماسی، گۆشتی باڵندە، گۆشتی سۆر، هێلکە، بەرهەمە شیرییەکان وەک ماست و پەنیر، سەوزە، فاسلۆلیا و نۆک.

٣) ڤیتامین سی C؛ ئەم ڤیتامینە بۆ پارێزگاری کردن لە شێوەی شانەکانی جەستە وەک پووکی ددان و ماسولکەکان گرنگە. هەروەها یارمەتی سارێژ بوونی برین دەدات. جگە لەمانەش ئەم ڤیتامینە یارمەتی جەستە دەدات لە دژی نەخۆشی بجەنگێت. ئەو خۆراکانەی کە بە ڤیتامین C دەوڵەمەندن بریتین لە؛ میوەی ترش-مزر وەک پرتەقاڵ، فراولە، تەماتە، میوەی کیوی، بیبەری سۆری شیرین.

٤) ڤیتامین دی D؛ ئەم ڤیتامینە بۆ پتەوەی ئێسک و ددان پێویستە، هەروەها ئەم ڤیتامینە پێویستە بۆ مژینی کانزای کالسیۆم لە ریخۆڵە کە گرنگە بۆ ئێسک. ئەو خۆراکانی کە بەم ڤیتامینە دەوڵەمەندن بریتین لە؛ شیر، گۆشتی ماسی، هێلکە، جەرگ، دانەوێڵە.

٥) ڤیتامین E؛ هەموو کەسێک پێویستی بەم ڤیتامینە هەیە. ئەم ڤیتامینە پارێزی لە زۆرێک لە شانەکانی جەستە دەکات وەک چاو، پێست و جەرگ، پارێزگاری لە سییەکان دەکات لە هەوای پیس، هەروەها گرنگە لە دروست کردنی خرۆکە سۆرەکانی خوێن. ئەو خۆراکانەی کە بەم ڤیتامینە دەوڵەمەندن بریتین لە؛ دانەوێڵە وەک گەنم و جۆ، سەوزە، ماسی جۆری ساردین، گوێز و باوی.

٦) ڤیتامین کەی K؛ ئەم ڤیتامینـە لـە کـرداری مـەینی خـوێن زۆر گرنگـە، بەمەش ڕێگا لـە خـوێن بـەربوون دەگرێـت. ئـەو خواردنانـەی کـە بـەم ڤیتامینە دەوڵەمەندن بریتین لە؛ سەوزە، بەرهەمە شیرەکان وەک ماسـت و پەنیر، فاسۆلیا.

٧. ئاو؛ هیچ وزە نابەخشێت. تاکو ئێستا ئاشکرا نییە کـە مرۆڤێکـی تەندروسـت ڕۆژانە بڕی چەند ئاوی پێویستە، بەڵام پسـپۆڕان دەڵـێن نزیکـەی ٨ — ١٠ پەرداخ لە ئاو (٢ لیتر) ڕۆژانە پێویستە بۆ هەر کەسێک، هەرچەنـدە ئەمـەش پێوەرێکی جێگیر نییە، بۆ نموونە کرێکارێک پێویستی جەستەی بۆ ئـاو زیـاتر لە بەڕێوەبەرێک یان بەرپرسێک! ئەمەش بۆ جێگرتنەوەی ئـەو ئـاوەی کـە لـە جەستە کەم بۆتەوە. دواین سەرچاوە لە بارەی پێویستی ڕۆژانەی جەستە بـۆ ئاو لە لایەن کۆنسوڵی لێکۆڵینەوەکانی نەتەوەی ئـەمریکی، دەڵێـت؛ پێویسـتی ڕۆژانەی جەستە بۆ ئاو لە ئافرەت ٢.٧ لیترە، لە پیاویش ٣.٧ لیتـرە، بـەڵام ئافرەتی دووگیان و شیردەر پێویسـتییان بـۆ ئـاو زیـاترە بـە نزیکـەی ٣ لیتـر (١٢.٥ پەرداخ).

ئەو کەسانەی کە لە ئاو و هەوایەکی گەرم دان یا لەکاتی وەرزش کـردن دا نابێت ئاو کەم بخۆنەوە، چونکە لەم بارانەدا جەستە بڕێکی زیـاتر ئـاو لەدەست دەدات، بۆیە پێویستی بۆ ئاو زیاد دەبێت.

دانەوێڵەی تەواو (بەتوێکڵەوە) یا کەپەک چییە؟

دانەوێڵەی تەواو بریتییە لە دانەوێڵە بە توێکڵ و ناوک و تۆوە "تەواوی دەنکە دانەوێڵە"، بە پێچەوانەی دانەوێڵەی پاڵێوراو و سادە کراو کە تەنها ناوکە "بەشە گۆشتییەکەی". دانەوێڵەی تەواو لە کۆمەڵگەی خۆمان "لە کوردەواری" پێی دەوترێت دانەوێڵە بە کەپەکەوە "بۆ نموونە ئاردی بۆر نەک سفر".

- توێکڵی دانەوێڵە "بەرگی دەرەوەی" لە ریشاڵ (کە بۆ تەندروستی زۆر گرنگە) و ڤیتامین دی و کانزا دەوڵەمەندە.
- ناوەوەی دانەوێڵە "بەشە گۆشتەکەی" لە کاربۆهیدرات و پرۆتینندەوڵەمەندە (بە گشتی ئێمە تەنها ئەم بەشە دەخۆین).
- تۆوی دانەوێڵە لە ڤیتامین ئی و ڤیتامین بی و ماددەی دژە ئۆکسێنەر دەوڵەمەندە.

خۆراکێک بە دانەوێڵەی تەواو دادەندرێت ئەگەر هەرسێ ئەو بەشانەی سەرەوەی لە خۆ گرتبێت. دانەوێڵەی تەواو چەندین سەرچاوەی خۆراکی بەسوود بۆ تەندروستی لەخۆ دەگرێت، بۆ یە بە چاک دەزانـدرێت خۆراکی دانەوێڵەی تەواو بخورێت نەک دانەوێڵەی سادەکراو. لە خواردنی دانەوێڵەی تەواو ئەم برە خۆراکییانەی خوارەوە بەدەست دەهێندرێت کە بۆ جەستە زۆر پێویستن:

١) کاربۆهیدرات؛ دەکرێت هەموو جۆرە دانەوێڵەیەک ئەم سەرچاوە خۆراکییەی تێدابێت، کاربۆهیدرات رۆژانە بۆ بەخشینی وزە پێویستە بۆ بەئەنجام گەیاندنی چالاکییەکان لە جەستەدا.

٢) ریشاڵ "فایبەر"؛ ئەم سەرچاوە خۆراکییە زۆر گرنگە ،جەستە لەچەندین جۆری نەخۆشی دەپارێزێت وەک شێرپەنجەی گەدە و ریخۆڵە..هتد.

٣) رێژەی کەم لە چەوری و کۆلیسترۆڵ، ئەمەش سوودێکی دیکەیە جەستە لە زیاد وەرگرتن و کۆبوونەوەی چەوری دەپارێزێت.

٤) ڤیتامینەکان وەک لەپێشەوە باس کراوە.

٥) کانزاکان.

٦) دژە ئۆکسێنەر.

٧) نیشاستە.

جۆرەکانی دانەوێڵەی تەواو

گەلێک جۆری دانەوێڵەی تەواو هەیە بۆ نموونە گەنمی تەواو، برنجی کێوی، جۆ، گەنمەشامی..هتد.

سوودەکانی دانەوێڵەی تەواو لەسەر تەندروستی جەستە:

١) کەم کردنەوەی مەترسی رووداني شێرپەنجە لە دەزگای هەرس.

٢) کەم کردنەوەی نەخۆشی پدووی ددان.

٣) کەم کردنەوەی مەترسی رووداني نەخۆشی دڵی.

٤) کەم کردنەوەی مەترسی رووداني نەخۆشی شەکرە و قەڵەوی.

چای ... خواردنەوەیەکی سحری!

جۆرە باوەکانی چای و سوودە تەندروستییەکانیان..

سەرباری هەزاران ساڵ لە خواردنەوەی چای لـە نێـو میللـەتانی رۆژهـەڵاتی وەک کلیلێك بۆ تەندروستییەکی بـاش و کامـەرانی و هۆشـیاربوون، چـای بوودتـە هۆی راکێشانی لێکۆڵەرەوانی رۆژئاوایی، ئەو لێکۆڵەرەوانـەی کـە گـەلێک سـوودی تەندروستییان لە جۆری جیاوازی چای دۆزیتەوە.

لێکۆڵەرەوەکان دۆزیتیانـەوە کـە هەنـدێک جـۆری چـای لـە دژی نەخۆشـی شێرپەنجە و نەخۆشـی دڵ و نەخۆشـی شـەکرە یارمەتیـدەرن، هـەروەها هۆکـاری یاریدەدەرن لە هێنانە خوارەوەی کـێش و دابەزانـدنی کۆلیسـترۆڵ و زیـاد کردنـی هۆشیاری، جگە لە مانەش چای لە وانەیە کایگەری دژی میکرۆبیشی هەبێت.

وتـەبێژی ئەنجومـەنی خـۆراکی ئـەمریکی "کـاترین تۆڵمـادگ" دەڵێـت "هـیچ بەڵگەیـەک نییـە کـە چـای لایـەنی خراپـی هـەبێت، مـن بـڕوام وایـە، چـای جێگەرەوەکی باشە بۆ قاوە (باشترە لە جیـاتی قـاوە بخورێتـەوە) هـەروەک چـۆن چای بڕێکی کەم لە کافاینی تێدایە، جگە لەمەش پێکهاتـەی چـای بەشـێوەیەکە کە بۆ دڵ و کەمکردنەوەی مەترسی شێرپەنجە باشە".

هەرچەندە تاکو ئێستا گەلێک پرسیار هەیە کە ئایا چ جۆرە چایەک و چەندە پێویستە بخورێتـەوە، لـەم بارەیـەوە شـارەزایان لـە بـواری خـۆراک دەڵێن هـەموو جۆرەکانی چای باشن بۆ تەندروستی جەستە.

سوودە تەندروستییەکانی چای: چایی کەسک، ڕەش، سپی

چای ناوێکە دراوەتە زۆرێک لەو ماددانەی کە لەگەڵ شلە "ئاو" تێکەڵ دەکرێن بۆ وەرگرتنی تام و بۆن، بەڵام کەسانی شارەزاو و کۆن لەم بابەتە دەڵێن تەنها چایی کەسک و ڕەش و سپی و ئولۆنگ "چای چینی" و پو-ئێر بریتین لە چای ڕاستەقینە. هەموویان لە ڕووەکێک دروست دەکرێن کە پێی دەوترێت "کامیلیا سینێنسیس" بنچینەی ئەم ڕووەکە لە چین و هیندستانە، ئەم چایانە دژە ئۆکسێنەری بۆ هاوتایان تێدایە پێیان دەوترێت "فلەیڤەنۆید"، ئەم دژە ئۆکسێنەرانە جەستە لە هەندێک گەردی سەربەخۆ "فری ڕادیکڵ" دەپارێزن کە لە دروست کردنی نەخۆشی دڵ و شێرپەنجە بەژدارن.

هەموو ئەم جۆرە چایانە ماددەی کافاینیان تێدایە کە یارمەتیدەرە لە بەرزکردنەی ئاستی هۆشیاری مێشک.

هەرچەندە گەڵای چای زیاتر مامەڵەی کیمیاوی لەگەڵ بکرێت ئەوەندە کەمتر بڕی فلەیڤەنۆیدی تێدادەبێت، بۆ نموونە چایی ڕەش و چایی ئولۆنگ "چایی چینی" دەترشێندرێن و دەئۆکسێندرێن بۆیە کەمتر بڕی فلەیڤەنۆیدیان تێدایە بە بەراورد لەگەڵ چایی کەسک، بەڵام ئەمە مانایی ئەوە ناگەیەنێت کە ئەو بڕە فلەیڤەنۆیدەی کە تێیان دایە بێ هێزە و سوودی نییە.

لێرە ئەنجامی چەند لێکۆڵینەوەیەک دەخەینە روو لەبارەی کاریگەرە تەندروستییەکانی چای

چایی کەسک؛ لە هەڵماندنی گەڵاکانی چای دروست دەکرێت، برێکی زۆر لە دژە ئۆکسێنەری "فلەیڤەنۆید" تێدایە. ئەم دژە ئۆکسێنەرانە لە دژی گەشەی شێرپەنجەی میزڵدان و مەمک و سی و گەدە و پەنکریاس و کۆڵۆن دەوەستن، هەروەها قەدەغەی گیرانی خوێنبەرەکان دەکەن "کە هۆکاری سەرەکی جەڵتەیە"، جگە لەمانەش چەوری جەستە دەسوتێنن و مەترسی تێکچوونی دەماری "نەخۆشی ئەلزهایمەرز" و مەترسی نۆرەی دەماغی کەم دەکەنەوە و ئاستی کۆلیسترۆڵی جەستە دەپارێزن.

چایی رەش؛ لە ترشاندنی گەڵاکانی چای دروست دەکرێت. چای رەش برێکی زۆر لە کافاینی تێدایە کە یارمەتی دەرە لە بەرزکردنی ئاستی هۆشیاری مێشک. لێکۆڵینەوەکان نیشانیان داوە چای رەش لەوانەیە سییەکان لە تێکچوون بەهۆی کێشانی جگەروە بپارێزێت، هەروەها لەوانەشە مەترسی جەڵتەی دەماغی کەم بکاتەوە.

چایی سپی؛ نەترشێندراوە و نە هیشک کراوەتەوە. یەک لێکۆڵینەوە نیشانی داوە کە چایی سپی کاریگەرترین سیفەتی دژە شێرپەنجەی هەیە بە بەراورد لەگەڵ جۆرەکانی تری چایی.

پێویستی رۆژانەی جەستە بۆ خۆراک

پێویستی رۆژانەی جەستە بۆ خۆراک، بریتییە لەو برە خۆراکەی کە پێویستی جەستە جێ بە جێ دەکات لە کەسێکی تەندروست و ساغ. بۆ ئەو کەسانەی کە تەمەنیان ٤ ساڵە یا گەورەترە، رۆژانە ۲۰۰۰ گەرمۆکەیان پێویستە. بەم شێوەیەی خوارەوە:

بڕەکەی لە رۆژێکدا	جۆری خۆراک
٦٥ گرام	چەوری
۳۰۰ ملی گرام	کۆلیسترۆڵ
۲٤۰۰ ملی گرام	سۆدیۆم (خوێ)
٤۷۰۰ ملی گرام	پۆتاسیۆم (خوێ)
۳۰۰ گرام	کاربۆهیدرات
۲٥ گرام	ریشاڵ (سەوزە و میوە)
۷٥ گرام	پرۆتین

- **تێبینی/ ئەو بڕانەی کە نووسراون، بە نزیکەیین.**

سەبارەت بە ڤیتامینەکان و کانزاکان بەم شێوەیەی خوارەوەیە:

بڕەکەی لە رۆژێکدا	جۆری ڤیتامین یان کانزا
٥۰۰۰ IU یەکەی نێودەوڵەتی	ڤیتامین ئەی A
٦۰ — ۹۰ ملی گرام	ڤیتامین سی C

کالیسیۆم	١٠٠٠ — ١٣٠٠ ملی گرام
ئاسن	١٨ ملی گرام
ڤیتامین دی D	٤٠٠ — ٦٠٠ IU یەکـــــــەی نێودەوڵەتی
ڤیتامین ئی E	٣٠ IU یەکەی نێودەوڵەتی
ڤیتامین کەی K	٨٠ — ١٢٠ ملی گرام
ڤیتامین بی B	٣٠ — ٣٥ ملی گرام
ئایۆدین	١٥٠ ملی گرام
زینک	١٥ ملی گرام

- تێبینی/ ئەو بڕانەی کە نووسراون، بە نزیکەیین.

تێبینی/ سەبارەت بە پێویستی رۆژانەی خۆراک بۆ منـداڵ، سـەیری بەشـی حەفتەم بکە "تەندروستی منداڵ و هەرزەکار".

پێویستی ڕۆژانەی جەستە بۆ خۆراک لە وەرزشوانێک

١. **پرۆتین:** پێویستی جەستە بۆ پرۆتین لە وەرزشوانێک (کە بۆ خۆشی وەرزش دەکات) یان کەسێکی کە تەنها دابنیشێت وەک یەکە! بە نزیکەی یەک گرام بۆ هەر کیلۆ گرامێک کێشی جەستە (بۆ نموونە کەسێک کێشی ٧٥ کیلۆگرامبێت، پێویستی ڕۆژانەی بۆ پرۆتین بریتییە لە ٧٥ گرام پرۆتین، جا وەرزشوان بێت کە بۆ خۆشی وەرزش بکات، یان کەسێک تەنها دابنیشێت). ئەو کەسانەی کە زۆر بە توندی وەرزش دەکەن، بە تایبەتی ئەوانەی کە مەبەستیان دروستکردنی ماسولکەی پتەوە (ئەوانەی کە قورسایی هەڵدەگرن) پێویستی جەستەیان بۆ پرۆتین زیاترە لە کەسێک تەنها دابنیشێت یان وەرزش بۆ خۆشی بکات. ئەوانەی کە وەرزشی گران دەکەن، وەک بەرزکردنەوەی قورسایی، یاریزانی تۆپی پێ..هتد، پێویستی ڕۆژانەیان بۆ پرۆتین بە نزیکەی دوو هێندەی کەسێکی ئاسایی، واتە ٢ گرام پرۆتین بۆ هەر کێلۆگرامێکی کێشی جەستە، بۆ نموونە ئەگەر وەرزشوانێک کێشی جەستەی ٨٠ کیلۆگرام بێت ئەوا ڕۆژانە پێویستی بە ١٦٠ گرام لە پرۆتینە.

٢. **ئاو و خوێ:** پاراستنی پێویستی جەستە بۆ ئاو لەکاتی وەرزشدا زۆر گرنگە، لە کاتێکدا خواردنەوەی بڕێکی زۆر لە ئاو لە کاتی وەرزشدا دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی چالاکی و هەست کردن بە ناخۆشییەکی جەستەیی. بە باش دەزاندرێت کە کەسێکی وەرزشوان پێش ئەوەی

دەست بە وەرزش بکات بە ٢-٣ کاتژمێر، بڕی ٤٠٠ — ٦٥٠ ملی لیتر ئاو بخواتەوە (٢ — ٣ پەرداخ). لە کاتی وەرزشکردندا پێویستە بڕی ١٥٠ — ٣٥٠ ملی لیتر (پەرداخێک یان پەرداخێک و نیو) لە هەر ١٥ — ٢٠ خولەکێکدا بخورێتەوە. دوای وەرزشکردن، پێویستە ٤٠٠ —٦٥٠ ملی لیتر (٢ — ٣ پەرداخ) ئاو بخورێتەوە.

٣. **کاربۆهیدارت؛** جەستەی مرۆڤ لە کاتی وەرزشکردندا بەشێوەیەکی سەرەکی پشت بە کاربۆهیدرات دەبەستێت بۆ دەست کەوتنی وزە بۆ جێ بە جێ کردنی کردارەکانی، ئەو کاربۆهیدراتەی کە لەناو ماسولکەکان خەزن کراون بەشێوەی گلایکۆجین و شەکر. لەکاتی وەرزش کردندا گلایکۆجینی ناو ماسولکەکان بەکاردەهێندرێت بە تایبەتی کە وەرزشەکە بۆ ماوەی زیاتر بێت لە ٩٠ خولەک. لە کاتی نەبوونی گلایکۆجین لەناو ماسولکەکان یا تەواوبوونی لە کاتی وەرزشکردندا، ماسولکەکان هەڵدەستن بە دروست کردنی وزە بە شێوەیەکی دیکە، کە دەبێتە هۆی رەق بوونی ماسولکەکان لە پاش وەرزشدا. لەبەر ئەوەی ئەو بڕە گلایکۆجینەی کە لەناو ماسولکەکان خەزن کراون دیاری کراوە، بۆیە وەرزشوانان پێویستە لەسەریان ئەو خۆراکانەی دەوڵەمەندن لە کاربۆهیدرات بخۆن.

ژەمەخواردنی نانی بەیانیان - تێشت

بۆچی نانی بەیانیان گرنگترین ژەمەخواردنی رۆژە؟!

ژەمەخواردنێکی تەندروستی بەیانیان وەک سووتەمەنی (بەنزین) وایە بۆ مرۆڤ! شەکری ناو خوێن پڕدەکاتەوە، وزەی تەواو بە جەستە دەدات بۆ دەستپێکردن بە رۆژێکی نوێ. سەرباری ئەمانە، ژەمی نانی بەیانیان یارمەتی گەشەی جەستە دەدات، لێکۆڵینەوەکان ئەمەیان نیشانداوە کە ئەو خەڵکانەی نانی بەیانیان دەخۆن- بەتایبەتی ژەمە نانێکی تەندروست زۆر لە بارن بۆ؛

١) زیاتر بەکارهێنانی ڤیتامین و مادده کانزاییەکان و کەمتر بەکارهێنانی چەوری و کۆلیسترۆڵ لە ماوەی رۆژدا.

٢) تەرکیزێکی باشتر، هەروەها باشتر مێشکیان کاربکات لە بەیانییان. ئەمەش لەبەر پڕکردنەوەی خوێنە بە سەرچاوەی شەکری گلوکۆزی پێویست بۆ مێشک. چونکە مێشک لەتوانای هەیە تەنها گلۆکۆز بەکاربهێنێت.

٣) پارێزگاری کردن لەسەر کێش؛ لێکۆڵینەوەکان ئەمەیان دەرخستیە کە خواردنی نانی بەیانییان هەست کردن بە برسییەتی کەم دەکاتەوە لە تەواوی رۆژدا.

٤) زیاتر بەهێز و گورج و چالاک دەبیت؛ ئەو کەسانەی کە نانی بەیانییان دەخۆن وزەیەکی زۆر بەدەست دەهێنن و چالاکتر کاردەکەن لە تەواوی رۆژدا.

٥) دابەزاندنی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ، کە مەترسی نەخۆشی دڵ کەم دەکاتەوە؛ لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان سەلماندوە کە ئەو کەسانەی نانی بەیانییان دەخۆن

کەمتر سەرچاوەی خۆراکی کۆلیسترۆڵی بەکاردەهێنن وەک لەو کەسانەی کە نانی بەیانییان ناخۆن.

هەرچەندە خواردنی نانی بەیانییان بۆ هەموو کەسێک لە هەر تەمەنێک بێت گرنگە، بەڵام نانی بەیانییان زۆر زۆر گرنگە بۆ منداڵ و هەرزەکاران. بە گوێرەی ئەنجومەنی خۆراکی ئەمریکی، ئەو منداڵانەی نانی بەیانییان دەخۆن زۆرتر لەبارن بۆ ئەوەی تەرکیز و بیرێکی باش، لێهاتووی لە شیکارکردنی کێشەکان، هەروەها هاوڕێکی و گونجانی لە نێوان دەست و پلیان لە کارکردنیان هەبێت، جگە لەمانەش زۆر ژیر و چووست و چالاک دەبن و کەمتریش هۆسە و هەڵا دروست دەکەن لە قوتابخانە.

ژەمە نانی بەیانییەکی تەندروست دەبێت خۆراکی هەمە جۆر لە خۆبگرێت، بۆ هەڵبژاردنی ژەمە نانی بەیانییەکی تەندروست پێویستە بەلایەنی کەم یەکێک لەم سەرچاوانەی خوارەوە لە ژەمە خواردنەکە هەبێت:

- سەوزە و میوە یا شەربەتی میوە ١٠٠% تەواو.
- دانەوێڵە و بەرهەمەکانی؛ وەک سەموون، نان، کێک..هتد.
- بەرهەمی شیری؛ وەک ماست، قەیماغ، پەنیر..هتد.

- پڕۆتین؛ وەک هێلکەی کولاّو، هەروەها ئەگەر کرا پارچەی باریک لە گۆشتی ئاژەڵ یا مریشک، ماسی.

دابەزاندنی کێش – ٤ لە باوترین پلانی پارێزی

چاو بەم ڕێگایە باوانەی دابەزاندنی کێش بخشێنە، بڕیاربدە کە کامەیان دەگونجێت و یارمەتی تۆ دەدات بۆ ئەوی گۆڕانکاری گەورە و درێژخایەن بکەیت لە ژیانت.

بەداخەوە زۆری خەڵکی پارێزی خۆراک بە گران دەزانن (ناتوانن بەردەوام بن لەسەری)، چونکە ناتوانن دووربن لە چەند جۆرە خۆراکێک و هی دیکە زیاد بکەن، یا هەست بە برسییەتی دەکەن، هەروەها بەزۆری پارێزییەکان بۆ ماوەیەکی کورت دەکەن، هەندێک جار بۆ ماوەیەکی باش بەردەوام دەبن بەلاّم لە کۆتایی دەگەڕێنەوە بۆ سەر خواردنی جاران، لە ئەنجامی ئەوەدا ئەو کیلۆگرامانەی کە لە کێش دابەزێندراوە بە خێرایی وەریدەگرنەوە.

ئالێرەدا باس لە ٤ باوترین جۆری پارێزی دەکەین بۆ دابەزاندنی کێش، پێویستە تۆ پرسیار لە خۆت بکەیت کە ئایا کامە لەم ڕێگایانە یارمەتیت دەدات بۆ گۆڕانکاری لە ژیانی ڕۆژانەت بۆ ئەوەی کێشێکی تەندروست هەڵبژێریت.

یەکەم/ خۆراکی کەم چەوری

کەم کردنەوەی خۆراک چەوری، یارمەتی کەم کردنەوەی گەرمۆکەی (وزەی وەرگیراو لە خۆراک)ی ڕۆژانە دەدات، بەمەش یارمەتیت دەدات بۆ کەم

کردنەوەی کێش. ئەم ڕێگایە هەندێک جار کاریگەر نییە، بەڵام بۆچی هەموو جارێک ئەم ڕێگایە کاریگەر نییە؟! هۆی ئەمە بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە ، ئەو کەسانەی ئەم ڕێگایە هەڵدەبژێرن، ژمارەی گەرمۆکەی (وزە) گشتی ڕۆژانە پشت گوێ دەخەن و گەرمۆکەی پێویستی ڕۆژانە تێدەپەڕێنن، بەمەش ئەم ڕێگایە کاریگەری نابێت، گرنگ ئەوەیە تۆ لەگەڵ ئەوەی چەوری کەم دەکەیتەوە، لە هەمان کاتدا پارێزی لە گەرمۆکەی پێویستی ڕۆژانەش بکەیت، نەک خۆراکی دیکە زیاد بکەیت!

دووەم/ خۆراکی کەم لە کاربۆهیدرات

کەم کردنەوەی خواردنی ئەم جۆرە خۆراکە "وەک برنج و نان" دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی ئاستی ئەنسۆلینی جەستە، بەمەش جەستە بۆ دەستکەوتنی وزە هەڵدەستێت بە سووتاندن و بەکارهێنانی ئەو چەوریيانەی کە لە جەستە کۆکراینەوە. لەسەرەتای ئەم ڕێگایە، تۆ کێشێکی زیاتر دادەبەزێنیت بەبەراورد لەگەڵ پارێزی خۆراکی کەم چەور یا کەم گەرمۆکە. ئەو زیادبوونە لە دابەزینی کێش لەوانەیە بەردەوام بێت یا بەردەوام نەبێت، دەوستێتە سەر بەردەوام بوونی تۆ لەسەر ئەو جۆرە پارێزییە.

سێیەم/ گۆڕینەوەی ژەمەکان

ئەم ڕێگایەی پارێزی بریتییە لە گۆڕینەوەی یەکێک یا دوو لە ژەمەکانی ڕۆژ (وەک بەيانييان و نیوەڕۆیان) بە ژەمە خۆراکێکی سووکتر و خێراتر کە پێویستە وزەی ژەمە خۆراکەکان کەمتر بێت لە ٤٠٠ گەرمۆکە و لە ڕووی خۆراکييەوە

تەواوبێت. بەڵام ژەمی سێیەم ئاسایی دەخۆیت کە بڕی وزەکەی لە نێوان ٦٠٠ بۆ ٧٠٠ گەرمۆکە بێت، ئەم ڕێگایە ئەگەر بە دروستی جێبەجێ بکرێت بە ڕێگایەکی زۆر کاریگەر دادەندرێت بۆ دابەزاندنی کێش.

چوارەم/ ڕێگای دابەزاندی کێش بە کۆمەڵ

ئەگەر تۆ بە تەنها ناتوانیت کێشت دابەزێنیت، ئەو کات بەباش دەزاندرێت بۆ یانەی وەرزشی بچیت، لە یانەکان پێویستە جۆری خۆراک و وەرزشی ڕۆژانەت بۆ دیاری بکەن.

ئەوەی ماوەتەوە بیڵێین دابەزاندنی کێش بەسەرکەوتوویی، پێویستی بە گۆڕانکای بەردەوام و هەتا هەتایی هەیە لە شێوازی ژیان "خواردن و جووڵە"، مانایی وایە پێویستە تۆ ڕێگایەکی پارێزی هەڵبژێریت کە دەتوانیت لەسەری بەردەوامبیت.

بەشی پێنجەم
چەند سەرەتایەك بۆ وەرزشێکی تەندروست



لەم بەشە بەم بابەتانەی خوارەوە ئاشنادەبیت:

- وەرزشێکی تەندروست
- چەندە وەرزش بکرێت باشە؟
- توندی وەرزشکردن
- ئاو خواردنەوە لە کاتی وەرزشکردن
- وەرزشکردن بۆ دابەزاندنی کێش، بڕی گەرمۆکە "وزە"ی بەکاربردوو لە یەك کاتژمێر وەرزشکردن چەندە؟
- جۆنیەتی هەڵبژاردنی کێشێکی تەندروست، چۆن دەزاندرێت کە کێشی لەش کەمە، تەواوە یان زیادە؟ "نومای بارستەی لەش"

وەرزشێكی تەندروست

وەرزشكردن هۆكارێكی سەرەكییە بۆ باشتركردنی تەندروستی و رێگاگرتن لە روودانی نەخۆشییەكانی دڵ، هەروەها وزە و هێزێكی زیاتر دەبەخشێت و یارمەتی كەمكردنەوەی فشاری دەروونی دەدات. لەسەرەووی هەمووشیان یارمەتی سووتانی وزە دەدات لە لەش.

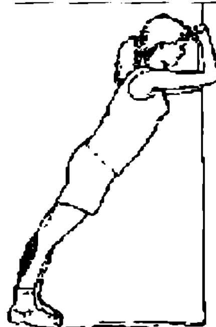
هەموو كەسێك دەتوانێت وەرزش بكات و سوودی لێ وەربگرێت. بەڵام جۆر و توندی وەرزشكردن لە كەسێكی ساغ و تەندروست جیاوازە لەگەڵ كەسێك كە كێشەی دڵ یا بەرزی فشاری خوێن یا كێشەی جومگە یا تەمەنی هەبێت. بە گشتی ئەو كەسانەی كە كێشەیان هەیە، پێویستە لەسەریان لەگەڵ پزیشكێكی پسپۆری باری نەخۆشییەكانیان "كێشەكانیان" راوێژی بكەن بۆ هەڵبژاردنی جۆر و توندی وەرزشكردن.

باشترین جۆری وەرزش بریتییە لەو وەرزشەی كە دەبێتە هۆی بەرزكردنەوەی لێدانی دڵ و هەروەها ماسولكە گەورەكانی لەش دەجووڵێنێت "وەك ماسولەكەكانی بازوو و ران و هەردوو لاق". بەڵام پێویستە ئەو جۆرە وەرزشە هەڵبژێردرێت كە دەتواندرێت بە بەردەوامی بكرێت "واتە جۆرە وەرزشێك تام و چێژی لێوەربگیردرێت و لێی بێزارنەبێت"، دەكرێت لەسەرەتا بە هێوری بكرێت و وردە وردە توند و زیاد بكرێت. لە وەرزشە باشەكان رۆیشتن لەسەر هەردوو لاق وەرزشێكی زۆر باوە و پێیویستی بە زانین و ئامێر نییە، زۆریش گرنگە، هەروەها مەلەوانی و هاژوتنی پایسكیل و هەروەڵەكردن و سەماكردن بریتین لە وەرزشە

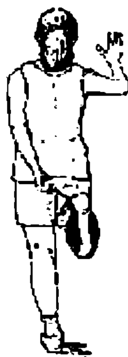
باشـەكانی دیكـە. باشـتر وایـە وەرزش بـە كۆمـەڵ بكرێـت "بـە تـەنیا نـەكرێت" ئەمەش یارمەتی بەردەوامی و وەرگرتنی تام و چێژ لە وەرزشەكە دەدات.

بەر لە دەستپێكردن بـە وەرزشـكردن باشـتروایە ٥ بـۆ ١٠ خولـەك خۆگـەرم بكرێـت بـە كردنـی چەنـد جووڵەیـەكی لەسـەرخۆ و وردە وردە زیـاد بكرێـت، لەسـەرخۆ ماسـولكەكانی لـەش لێـك بكێشـرێن، نـەك كـت و پـڕ بـە تونـدی ماسولكەكان لێك بكێشرێن، پاشان دەست بكرێت بە وەرزشی مەبەست. هـەروەها لە كۆتایی وەرزشكردن بۆ ماوەی ٥ بۆ ١٠ خولەك بـە هێـوری وەرزش بكرێـت و بـە نـەرم و لەسـەرخۆیی ماسـولكەكان درێژبكـرێن، "واتـا بـە نـەرمی دەسـت بـە وەرزشكردن و بە نەرمیش كۆتایی هێنـان". ئەمانـەی خـوارەوە بـریتین لـە چەنـد ڕاهێنانێك بۆ لێك كێشانی "ڕاكێشانی" ماسولەكەكان بەر لە وەرزش كردن:

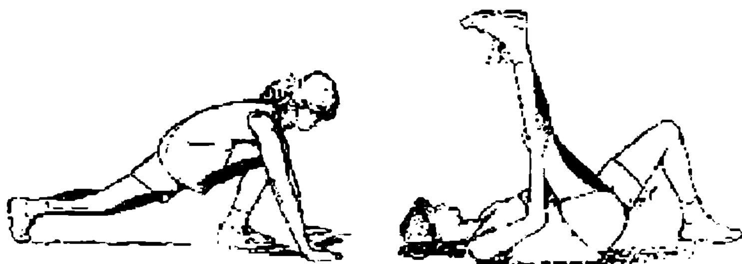
- **لێك كێشانی ماسولەكەكانی پشتی هەردوو لاق "بەشی پشتەوەی لاق"**؛ لە بەرامبەر دیوارێك ڕاوەستە "نیو مەتر دووربیت"، پێیـەكانت فـلات بێـت لەسەر زەوی و پشتت ڕاست بێـت، خـۆت بـەلای دیوارەكـە لار بكـەوە بە نەرمی بە شێوەیەك كە دەست و نیوچەوانت بە دیوارەكـە بنووسـێت "وەك لە وێنەی داهـاتوو نیشـان درایـە"، بـۆ مـاوەی ٢٠ چركـە، پاشـان پشوویەك بدە، پاشان دووبارە بكەوە.



- **لێک کێشانی ماسولکەکانی لەش بە شێوازی چوارینە؛** روو لە دیوارێك بکرێت "یەك پێ دوور لە دیوارەکە" راوەستە، خۆت بە دیوارکە بگرە بە دەستی راستت، پاشان لاقی راستت بەرزبکەوە بەرەو دواوە "وەك لە وێنەی خوارەوە نیشان درایە"، بە دەستی چەپت لاقی راستت بگرە و بە نەرم و لەسەرخۆیی بەرزیبکەوە، بۆ ماوەی ٢٠ چرکە، پاشان پشوویەك بدە و هەمان راهێنان بۆ لاقی چەپت دووبارە بکەوە. ئەم راهێنانە بۆ لێک کێشانی ماسولەکەکانی بەشی پشتەوەی هەردوو لاق بەکاردێت.



- ڕاهێنـانی دیکـەش هەیـە بـە شـێوازی چوارینـە بـۆ لێـک کێشـانی ماسولەکەکانی لاق و ران "وەك لەم وێنانەی خوارەوە نیشان دراوە"



چەندە وەرزش بکرێت باشە؟

کردنی بڕێکی کەمیش لە وەرزش باشترە لـەوەی کـە هـیچ وەرزش نـەکرێت. بـەڵام کـۆلێژی ئـەمریکی وەرزشـی پزیشـکی و ئەمێریکـەن هـارت ئەسۆسیەیشـن (تایبـەت بـە نەخۆشـییەکانی دڵ) ئـەم ڕێبـەرە وەرزشـییەی خوارەوەیـان دانایـە **(ڕێبەری وەرزشکردن بۆ ئەو کەسانەی کە لە ژێر تەمەنی ٦٥ ساڵین):**

- وەرزشێکی **مامناوەندی چڕوپڕ؛** بـۆ مـاوەی ٣٠ خولـەك، ڕۆژانـە، ٥ ڕۆژ لـە هەفتەیەکدا "وەك هەروەڵەکردن یا مەلەوانی"

یان

- وەرزشـێکی **تونـدی چڕوپـڕ؛** بـۆ مـاوەی ٢٠ خولـەك، ڕۆژانـە، ٣ ڕۆژ لـە هەفتەیەکدا "وەك هەڵهاتن — غاردان"

لەگەڵ

- ٨-١٠ جۆر راهێنانی ورزشی توند "راهێنانی بەهێزكردنی ماسولكەكان"، هەریەكەیان ٨-١٢ جار دووبارە بكرێتەوە، هەفتەی ٢ جار .

مەبەست لە وەرزشی مامناوەندی چڕوپڕ چییە؟!

وەرزشی **مامناوەندی چڕوپڕ** مانای ئەوە دەگەیەنێت كە وەرزشێك بكرێت توندییەكەی ئەوەندەبێت كە ببێتە هۆی بەرزبوونەوەی لێدانەكانی دڵ و ئارەقە كردن.

دەبێت ئەوە بزانین بۆ دابەزاندنی كێشی لەشمان، رۆژانە پێویستە ٣٠-٩٠ خولەك وەرزش بكەین. ٣٠ خولەك وەرزش رۆژانە پێویستە بۆ كەسێكی تەندروست بۆ پارێزگاری كردن لە تەندروستی و خۆپاراستی لە نەخۆشییە درێژخایەنەكان.

چەند رێنومایەك بۆ ئەو كەسانەی زۆر سەرقاڵن:

ئەم رێنماییانە بۆ ئەو كەسانەی كە زۆر سەرقاڵن بە كار و كاسبی و ماڵ و منداڵ و خێزان بەسوودە، بۆ ئەو كەسانە ئەستەمە بتوانن رێك رێبەرەكە چۆنە وەك خۆی جێ بە جێی بكەن، بۆیە دەتوانن سوود لەم رێنومایانەی خوارەوە وەربگرن:

- بە كورتی ورزشەكان بكرێت؛ دەتواندرێت وەرزشێكی مامناوەندی چڕ لە رۆژێكدا لە ١٠ خولەك ئەنجام بدرێت، ئەمەش لەكاتێكدا كە ئەو ١٠ خولەكە بەقەد ٣٠ خولەك كاریگەربێت.

- وەرزشەکان تێکەڵ بکرێت؛ دەتواندرێت وەرزشێکی مامناوەندیی چڕ لەگەڵ وەرزشێکی توندی چڕ تێکەڵ بەیەک بکرێت بۆ ئەوەی بگەین بەو بڕە وەرزشەی کە پێویستە، بۆ نموونە دەتوانرێت وەرزشەکان بەم جۆرە بکرێت: ڕۆیشتنێکی لەسەر خۆ بۆ ماوەی ٣٠ خولەک ٢ دوو جار لە هەفتەیەک، و لە ڕۆژانی دیکەی هەفتە هەروەڵەیەکی توند بکرێت.
- خشتەیەک دابندرێت بۆ وەرزشەکان بە شێوەیەک کە کار لە ئیشی ڕۆژانە نەکات.

توندی وەرزشکردن

لەکاتی وەرزش کردن باشتروایە توندی وەرزشەکە ئەوەندەبێت کە ببێتە هۆی بەرزکردنەوەی لێدانەکانی دڵ بۆ ٦٠ -٨٥%ی بەرزترین لێدانەکانی دڵ بۆ کەسی وەرزشوان. "ئەمە مانای چییە؟!"

لێدانی ئاسایی دڵ لەنێوان ٦٠ بۆ ١٠٠ لێدانە لە خولەکێك، ئەمە لەکاتێك کە کەسەکە لە بارێکی ئاسایی پشوودابێت، بەڵام لە هەندێك باردا وەك وەرزشکردن لێدانەکانی دڵ بەرزدەبێتەوە لەوانەیە زیاتربێت لە ١٠٠ لێدان لە خولەکێک، جا باشتروایە لە کاتی وەرزشکردن لێدانەکانی دڵ بەرزترنەبێتەوە لە "بەرزترین لێدانەکانی دڵ".

"بەرزترین لێدانەکانی دڵ" لە کەسێک بۆ یەکێکی دیکە بە گوێرەی تەمەن جیاوازە، یاسایەك هەیە بۆ دەرهێنانی "بەرزترین لێدانەکانی دڵ" بەم شێوەیە؛ (٢٢٠ — تەمەنی کەسەکە).

بۆ نموونە/ ئەگەر کەسێك تەمەنی ٣٠ساڵ بێت، ئەوا ٢٢٠ — ٣٠ = ١٩٠ کەواتە بەرزترین لێدانەکانی دڵ بۆ کەسێکی ٣٠ ساڵە بریتییە لە ١٩٠ لێدان لە خولەکێك. لە کاتی وەرزشکردنی باشترە ئەو کەسە رێگانەدات بە بەرزبوونەوەی لێدانەکانی دڵێ بۆ ٦٠-٨٥%ی بەرزترین لێدانەکانی دڵی، ((١٩٠ * ١٠٠/٦٠ = ١١٤ لێدان لە خولەکێك"، کەواتە باشتروایە لێدانەکانی دڵێ کەسێکی ٣٠ ساڵە لە ١١٤ لێدان تێپەڕنەبێت لەکاتی وەرزشکردن "لە سەرەتایی دەستپێکردن بە وەرزش)). بەڵام دوای بەسەرچوونی ماوەیەك بەسەر وەرزشکردن دەکرێت "بەرزترین لێدانەکانی دڵ" جارانی ٨٥% بکرێت، واتە ١٩٠ * ١٠٠/٨٥ = ١٦١ لێدان لە خولەکێك.

للو خواردنەوە لە کاتی وەرزشکردن

لە کاتی وەرزشکردن، برێکی زۆرتر ئارەقە دەکرێت و شلەی لەش کەم دەبێتەوە، بۆیە پێویستە ئەو شلەیەی لە کاتی وەرزشکردن لەدەست دەچێت قەرەبوو بکرێتەوە لە پێش و پاش وەرزشکردن، ئەگەرنا کێشەی ترسناکی بە دواوەیە.

قەرەبووکردنـەوەی لـەش لـەو بـڕە ئـاوەی کـە لەدەسـتی دەدات لـە کـاتی وەرزشکردن، دەوەستێتە سەر پلەی گەرمی و شێ و توندی و ماوەی وەرزشکردن و بڕی ئەو ئارەقەیـەی کـە لـە کـاتی وەرزشـکردن دەکرێـت. ئاسـانترین ڕێگـا بـۆ ئەوەی بزاندرێت کە شلەی لەش لە بـارێکی هاوسـەنگدایە یـان نـا، بریتییـە لـە تەماشاکرردنی ڕەنگی میز، ئەگەر ڕەنگی میز زەردێکی کاڵ بوو یا ئاوی بوو ئـەوا مانای ئەوەیە کە شلەی لەش لـە بـارێکی هاوسـەنگدایە، بـە پێچەوانـەوە ئەگـەر ڕەنگی زەردێکی تۆخ بوو مانای ئەوەیە شلەی لەش کەمی کردووە.

لەگـەڵ ئـەوەشـدا، ئەنجوومـەنـی ئـەمریکی بـۆ لـەش جـوانی ئـەم ڕێبـەرەی خوارەوەی دانایە بۆ وەرزشوانان لـەکاتی ئەنجامـدانی وەرزشـێکی مامناوەنـدی یـا توند:

- خواردنەوەی نیو لیتـر "دوو گـلاس" ئـاو، ٢ بـۆ ٣ کـاتژمێر بـەر لـە دەستپێکردن بە وەرزشکردن.
- خواردنەوەی چارەگە لیترێك "یەك گلاس" ئـاو، ٢٠ بـۆ ٣٠ خولـەك بەر لە دەستپێکردن بە وەرزشکردن.
- خورادنەوەی چارەگە لیترێك "یەك گـلاس" ئـاو، هـەموو ١٠ بـۆ ٢٠ خولەکێك لە کاتی وەرزشکردن.
- خواردنەوەی چارەگە لیترێك "یەك گـلاس" ئـاو، لـە نیـو کـاتژمێری دوای وەرزشکردن.

وەرزشكردن بۆ دابەزاندنی كێش

بڕی گەرمۆكە "وزە"ی بەكاربردوو "خەرج كراو" لە یەك كاتژمێر وەرزشكردن چەندە؟

گرنگترین خاڵ بۆ دابەزاندنی كێش یا هێشتنەوەی كێش لە ئاستێكی جێگیر، بریتییە لە وەرزشكردنێكی رێك و بەردەوام. لە كاتی وەرزشكردن "جووڵەكردن"، لەش بڕێكی زیاتر لە وزە "گەرمۆكە" بەكاردەبات، كاتێكیش كە گەرمۆكەی زیاتر بەكارچوو ئەوكات كێشیش دادەبەزێت.

گەرمۆكە بریتییە لە یەكەی پێوانەی وزە "پێناسەی زانستی؛ بریتییە لەو بڕە گەرمییە كە پێویستە بۆ بەرزكردنەوەی پلەی گەرمی یەك گرام ئاو بۆ یەك پلەی سلیلۆزی"، ئەو وزەیەی كە لە كاتی سووتاندنی خۆراك و زیندە كردارەكانی لەش بەدەست دەهێندرێت.

لەبەر ئەوەی هەر نیو كیلۆ چەورەی یەكسانە بە ٣٥٠٠ گەرمۆكە، بۆیە پێویستە ٣٥٠٠ گەرمۆكەی زیاتر بەكارببەیت "خەرج بكەیت" بۆ ئەوەی نیو كیلۆ چەوری لەشت دابەزێنیت. ئەگەر رۆژانە ٥٠٠ گەرمۆكە لە خۆراكی رۆژانە كەم بكەیتەوە یا ٥٠٠ گەرمۆكە زیاتر بەكاربیەیت "بە وەرزشكردن" ئەوا لە هەفتەیەك ٣٥٠٠ گەرمۆكەی زیاتر بەكاردەبەیت "نیو كیلۆ چەوری دادەبەزێنیت". خۆ ئەگەر رۆژانە ٥٠٠ گەرمۆكە لە خۆراكت كەم بكەیتەوە و بڕی ٥٠٠ گەرمۆكەش لە وەرزشكردن بەكاربیەیت، ئەوا لە هەر سێ ڕۆژ و نیو، نیو كیلۆ چەوری دادەبەزێنیت. وەرزش و پارێزی خۆراك بە گەرەنتی كێش

دادەبەزێنن، جگە لەمەش وەرزشکردنێکی رێك و بەردەوام یارمەتی پارێزی کێشی لەش دەدات بۆ ئەوەی دوای دابەزین دووبارە زیاد نەبێتەوە.

لە خوارەوە بڕی وزەی بەکاربردوو لە یەك کاتژمێر لە جۆری جیاوازی وەرزشکردن نیشاندراوە:

وەرزشکردن "جووڵە" لە یەك کاتژمێر	بڕی گەرمۆکەی بەکاربردوو بە گوێرەی کێشی کەسەکە		
	٧٣ بۆ ٩١ کیلۆگرام	٩١ بۆ ١٠٩ کیلۆگرام	زیاتر لە ١١٠ کیلۆگرام
تۆپی سەلە	٥٨٤	٧٢٨	٨٧٢
هاژوتنی پایسکیل	٢٩٢	٣٦٤	٤٣٦
تۆپی پێ	٥٨٤	٧٢٨	٨٧٢
رۆیشتن — ٢ میل لە کاتژمێرێك	١٨٣	٢٢٨	٢٧٣
رۆیشتن — ٣.٥ میل لە کاتژمێرێك	٢٧٧	٣٤٦	٤١٤
بەرزکردنەوەی قورسایی	٢١٩	٢٧٣	٣٢٧
بۆلینگ	٢١٩	٢٧٣	٣٢٧
خلیسکانی سەر بەفر	٥١١	٦٣٧	٧٦٣
پازدان لەسەر پەتك	٧٣٠	٩١٠	١٠٩٠
هەڵهاتن — غاردان - ٨ میل لە کاتژمێرێك	٩٨٦	١٢٢٩	١٤٧٢
مەلەوانی	٥١١	٦٣٧	٧٦٣
تۆپی سەبەتە	٢٩٢	٣٦٤	٤٣٦

چۆنیەتی هەڵبژاردنی کێشێکی تەندروست

چۆن دەزاندرێت کێشی لەش کەمە، تەواوە یان زیادە؟

نومای بارستەی لەش "ن ب ل"

بریتییە لە پێوەرێکی سەرژمێری کە کێش و درێژی لەشی کەسێک بەراورد دەکات. هەرچەندە ڕێژەی چەوری لەش دیاری ناکات، بەڵام بۆ هەڵسەنگاندنی کێشی لەشێکی تەندروست بەسوودە بە گوێرەی ئەوەی کە درێژی کەسەکە چەندە. لەبەر ئاسانی بەکارهێنانی لە پێوان، بۆیە بە بڵاوترین ئامراز دەژمێردرێت لە دەستنیشانکردنی کێشەی قەڵەوی لە کۆمەڵگەدا. لە ساڵی ١٨٣٠-١٨٥٠ لە لایەن کەسایەتی بەلجیکی ڕۆشنبیر لە فرە زانست ئەدلۆف کوێتێلت دۆزرایەوە.

نومای بارستەی لەشی کەسێک بریتییە لە کێشی کەسێک بە کیلۆ گرام لەسەر دووجای درێژی بە مەتر.

$$\text{نومای بارستەی لەش} = \frac{\text{کێش بە کیلۆگرام}}{\text{دووجای درێژی لەش بە مەتر}}$$

بۆ نموونە/ ئەگەر کەسێك درێژەیەکەی ١٧٨ سم بێت، کێشیشی ٨٠ کیلۆگرام بێت ئەوا "ن ب ل" بریتییە لە:

١٧٨سم = ١.٧٨م دووجایەکەی بریتییە لە $(١.٧٨)^٢$ = ٣.١٦م

٨٠/٣.١٦ = ٢٥.٣ کەواتە کێشی کەسەکە زیادە "سەیری خوارەوە بکە".

بەشی پێنجەم

بە گوێرەی رێکخراوی تەندروستی جیهانی، "نومای بارستەی لەش" لە ١٨.٥ کەمتربێت ئەوا کێشی کەسەکە کەمە هەروەها مانای ئەوەیە کە ئەو کەسە توشی بەدخۆراکی یا نارێکی لە خواردن یا کێشەی دیکەی تەندروستی بوویتەوە. لەکاتێکدا ئەگەر نومای بارستەی لەش لە ٢٥ زیاتر بوو ئەوە کەسەکە کێشی زیادە، و ئەگەر لە ٣٠ زیاتر بێت مانای وایە کەسەکە قەڵەوە. زیاتر لە خوارەوە بخوێنەوە.

جۆر	"ن ب ل" بە کگم/م٢
کەمی کێش بە سەختی	کەمتر لە ١٦.٥
کەمی کێش	لە ١٦.٥ بۆ ١٨.٥
کێشی ئاسایی	**لە ١٨.٥ بۆ ٢٥**
زیادی کێش	لە ٢٥ بۆ ٣٠
قەڵەوی کلاسی یەک	لە ٣٠ بۆ ٣٥
قەڵەوی کلاسی دوو	لە ٣٥ بۆ ٤٠
قەڵەوی سەخت	لە ٤٠ بۆ ٤٥
قەڵەوی دژوار	لە ٤٥ بۆ ٥٠
سوپەر قەڵەو	لە ٥٠ بۆ ٦٠
قەڵەوی بەرز	زیاتر لە ٦٠

بەشی شەشەم
تەندروستی ساوا



لەم بەشە بەم بابەتانەی خوارەوە ئاشنادەبیت:

چەند سەرەتایەک بۆ تەندروستی منداڵی تازە لە دایک بوو (ساوا)

- کوتانی ساوا و منداڵ — خشتەی کوتان لە هەرێمی کوردستان و عێراق
- نووستن لای ساوا
- شووشتنی ساوا
- سونەت کردنی ساوای کوڕ
- ساوای گرینۆک، چۆنیەتی مامەڵە کردن لەگەڵ منداڵ لە کاتی گریان

- مەمەی لاستیکی یا مژمژە، ئایا باشە بۆ ساوایەکەت؟

خۆراک (شیر) دان بە منداڵی تازە لە دایک بوو (ساوا)

- شیری مەمکی دایک یان شیری قوتی؟ کامەیان باشە بۆ ساوایەکەت؟!!
- شیردانی مەمکی دایک بۆ ساوا، چ شتێک پێویستە هەموو دایکێک بیزانێت؟
- ساوا و خۆراکی هیشک، چ شتێک و چ کاتێک خۆراکی هیشک بدرێت بە ساوا؟
- خۆراکدان بە ساواکەت، چ شتێک پێویستە تۆ بیزانیت؟
- شیردانی مەمکی دایک بۆ ساوا، چەند ئامۆژگاریەک بۆ پەمپدان و هێشتنەوەی سەرچاوەی شیری مەمک
- ئامادەکردنی شیری قوتی، ٧ قۆناغ بۆ ئامادەکردن بە سەلامەتی

کوتانی ساوا و منداڵ

کوتان بریتییە لە پێدانی پێکوتە، پێکوتە بریتییە لە پێکهاتەیەکی بایۆلۆژی کە سیستەمی بەرگری لەش بەهێز دەکات لە دژی نەخۆشییەکی دیاریکراو. زۆربەی جار پێکوتە لە ژەهری یا خودی میکرۆبێکی بێ هێزکراو یا کوژراو دروست دەکرێت. پێکوتە هەڵدەستێت بە هاندانی سیستەمی بەرگری لەش بۆ ئەوەی وەک تەنێکی بێگانە بناسرێتەوە پاشان تێکبشکێندرێت و جەستە بتوانێت بە ئاسانی زاڵببێت بەسەری ئەگەر جارێکی تر رووبەڕووی بۆوە.

کوتان ساوا و منداڵ لە جۆرەها نەخۆشی ترسناک و بکوژ دەپارێزێت. لێرەدا کوتان لە تەمەنی جیاواز دەخرێتە روو بە گوێرەی ئەو خشتە کوتانەی کە لە هەرێمی کوردستان و عێراق پەیڕەو دەکرێت((٢٠١١)).

کاتی پێدانی پێکوتە "کوتان"	ناوی پێکوتە
لە یەکەم ٧٢ کاتژمێری دوای لە دایک بوون	بی سی جی هەوکردنی جگەر — ژەمی یەک ئیفلیجی منداڵان — ژەمی سفر
تەمەنی ٢ مانگی	ئیفلیجی منداڵان — ژەمی یەک سیانی — ژەمی یەک هەوکردنی جگەر — ژەمی دوو
تەمەنی ٤ مانگی	ئیفلیجی منداڵان — ژەمی دوو سیانی — ژەمی دوو

تەمەنی ٦ مانگی	ئیفلیجی منداڵان — ژەمی سێ سیانی — ژەمی سێ هەوکردنی جگەر — ژەمی سێ
تەمەنی ٩ مانگی	سوورێژە —سۆریکەی تەنیا
تەمەنی ١٥ مانگی	سوورێژە- سۆریکەی تێکەڵ
تەمەنی ١٨ مانگی	ئیفلیجی منداڵان — چاڵاککەرەوەی یەکەم سیانی — چاڵاککەرەوەی یەکەم
تەمەنی ٤ بۆ ٦ساڵی	ئیفلیجی منداڵان — چاڵاککەرەوەی دووەم سیانی — چاڵاککەرەوەی دووەم
تەمەنی ٦ ساڵی	سوورێژە-سۆریکەی تێکەڵ

تێبینی:

- لە کاتی دەرنەکەوتنی قەتماغە دوای تێپەڕبوونی دوومانگ بەسەر کوتانی (بی سی جی) بۆ جاری دووم پێویستە منداڵەکە دووبارە بکوترێتەوە.
- ئەو کوتانانەی لە کاتی هەڵمەتە نیشتمانییەکاندا ئەنجام دەدەرێن ناکەونە بواری کوتانەکانی ئەم خشتەیە.

نووستن لای ساوا

(یارمەتی ساوایەکەت بدە بۆ ئەوەی لە شەودا بنوێت)

ئایا ساوایەکەت تەواوی شەو تۆ لە خەو دەکات؟! رەشبین مەبە، ئەم ئامۆژگاریانەی خوارەوە یارمەتی ساوایەکەت دەدات بۆ ئەوەی لە شەودا بنوێت.

یەکەم/ شێوازێک دابنێ؛ ساوا رۆژانە ١٦ کاتژمێر یا زیاتر دەنوێت، بەڵام بەزۆری بەدرێژی تەنها ١ بۆ ٢ کاتژمێر لە کاتێکدا. هەرچەندە لە سەرەتادا شێوازی نووستن نارێکە، بەڵام لەگەڵ بەسەرچوونی کات و زیاتر پێگەیشتنی سیستەمی دەماریی ئەوا شێوازی نووستن رێک و جێگیرتر دەبێت.

لە تەمەنی ٣ مانگی، زۆربەی ساوایەکان بە نزیکەی ٥ کاتژمێر دەنوون لە شەودا. لە تەمەنی ٦ مانگی درێژی نووستن لە شەودا دەبێتە ٩-١٢ کاتژمێر بە نزیکەیی.

دووەم/ ساوایەکەت هانبدە بۆ خووگرتن بە نووستنێکی باش؛ لە چەند مانگێکی یەکەمی تەمەنی ساوایەکەت، شیردان بە ساوا لە کاتی نیوە شەودا بە دڵنیایی خەوی دایک و باوک تێکدەدات هەروەها هی ساوایەکەش بە هەمان شێوە. بۆ یارمەتی دانی ساوایەکەت بۆ ئەوەی خوو بە جۆرە نووستنێکی باش بگرێت، ئەم خاڵانەی خوارەوە رەچاوبکە:

- **هانی چالاکی بدە بۆ ساوایەکەت لە کاتی رۆژدا؛** کاتێک ساوایەکەت بە ئاگایە، لەگەڵی خەریکبە بە گەمەکردن و گۆرانی گوتن و قسە کردن، لەو

کاتانەدا وا بکە ساوایەکەت لە شوێنێکی رووناک بێت. ئەم جۆرە هاندەرانە لە کاتی رۆژدا، یارمەتی ساوا دەدات بۆ ئەوەی باشتر بنوێت لە کاتی شەودا.

- **چاودێری پشیە خەوەکانی ساوایەکەت بکە؛** پشیە خەوی رێک و پێک گرنگە، بەڵام نووستنێکی درێژ لە کاتی رۆژدا وا دەکات ساوایەکەت زۆرتر بەئاگابێت لە جێگای نووستن لە کاتی شەودا.
- **بە دوای یەک کاری یەک چەشنەی جێگیر بە لە جێگای نووستن (مانای چییە؟!)؛** مانای ئەوەیە کاتێک دەتەوێت ساوایەکەت بخەوێنیت، هەوڵ بدە چەند هێمن کەرەوەیەک بە کاربهێنیت وەک شووشتنی ساوا، لە باوەش گرتن و گۆرانی گوتن..هتد، بە ماوەیەکی کەم ساوایەکەت نووستن دەبەستێتەوە بە یەکێک لەو هێمن کەرەوانە، جا کە دەڵێین "یەک کاری یەک چەشنەی جێگیر" مەبەستمان لەوەیە ئەگەر تۆ بۆ خەواندنی ساوایەکەت جۆرە ئاواز و گۆرانییەکت بەکارهێنا هەوڵبدە لە جاری داهاتوو هەمان چەشنە مۆسیقا و ئاواز بەکاربهێنیت.
- **ئەو کاتە ساوایەکەت بخە ناو جێگای نووستن کە خەواڵوو و بەئاگایە؛** ئەمە وا دەکات کە ساوایەکەت پەیوەندی دروست بکات لە نێوان چوونە ناو جێگا و کەوتنە خەو. ئەمەت لە بیر بێت کە ساوایەکەت لە سەر پشت بنوێنیت، هەروەها لە جێگایەکی نووستنی نەرم دایبنێیت.
- **کات بە ساوایەکەت بدە بۆ ئەوەی هێمن ببێتەوە؛** لەوانەیە ساوایەکەت بگریت پێش ئەوەی جێگایەکی لەبار و رەحەت بدۆزێتەوە و بکەوێتە خەو.

ئەگەر لە گریان نەوەستا، هەوڵبدە بە هێمنی قسەی لەگەڵ بکەیت و بە نەرمی دەست لە پشتی بدەیت، بەمە ساوایەکت دڵنیا دەکەیتەوە کە تۆ لای ئەویت ئەمەش لەوانەیە هەموو ئەو شتە بێت کە ساوایەکەت پێویستیەتی بۆ ئەوەی بکەوێتە خەو!

- **پێشبینی وزاندن و لە خەو هەڵساندنی زۆر بکە لە شەودا!** ساوا زۆر خۆیان دەجووڵێننەوە و ئەوبەر ئەوبەر دەکەن، هەروەها لەوانەیە بە دەنگ بن، هەندێک جار دەست بە گریان دەکەن، ئەمانە هەمووی لەوانەیە نیشانەی ئەوەبن کە ساویاکەت پێویستی بە جێگیر کردن هەیە، لەوانەشە ساوایەکەت برسی بێت، لەم حاڵەتەدا چەند خولەکێک چاوەڕێبکە بۆ ئەوەی بزانیت کە چی ڕوودەدات.
- **لە کاتی بەئاگاهاتن لە شەودا لەسەر خۆ بە!** کاتێک ساوایەکەت پێویستی بە تۆیە یا لە کاتی شەودا پێویستی بە شیرە، ئەوا نەکەیت هەڵسیت گڵۆپ دابگیرسێنیت و شوێنەکە ڕووناک بکەیتەوە، یا بە دەنگی بەرز قسە بکەیت..هتد، بەڵکو هەر لە تاریکی (ڕووناکی کز) و بە دەنگێکی نەرم و بە جووڵەی هێمن هەڵسوکەوتی لەگەڵ بکە. ئەمە بە ساوایەکەت دەڵێت کە ئێستا کاتی نووستنە نەک گەمە!
- **ڕێز لە ویست و پەسەندی ساوایەکەت بگرە!** هەندێک جار (زۆر دەگمەن) ساوا وەک کووندەپەپۆ وایە! لەو کاتەدا پێویستە تۆ خووبگریت و خشتەی کارەکان ڕێک بخەیت لە سەر بنچینەی ئەو شێوازە سروشتییەیی ساوایەکەت.

هەندێک ساوا بۆ ماوەی درێژ دەخەون لە کاتی شەودا هەر لەچوونە ناو جێگای نووستن و تەنها بۆ شیر خەبەریاندێت "بەئاگادێن". هەندێکی دیکە لە ساوا بە گران دەنوون. بۆ ئەوەی بەتەواوی لە بەرنامە و خشتەی نووستنی ساوایەکەت شارەزابیت پێویستت بە کات هەیە.

ئەگەر تۆ لەگەڵ خشتەی نووستنی ساوایەکەت بێ هیوابوویت، بە تایبەتی ئەگەر ساوایەکەت پێویستی بە ئاگاداری تۆ بوو چەندین جار لە شەودا لە تەمەنی ٦ مانگی، ئەوا پرسیار و راوێژی پزیشکی منداڵان بکە.

شووشتنی ساوا

شووشتنی ساوای خزە لەوانەیە کەمێک گرانبێت، هەرچەندە ساوایەکەشت لەوانەیە زۆر حەزی لێنەکات. بەڵام پێویستە هێمن بیت، پاش چەند جارێک لە شووشتن هەردووکتان هەست بە سانەوەیی دەکەن لە کاتی سەر شووشتن. لێرە قۆناغ بە قۆناغ بنچینەکانی سەر شووشتنی ساوا دەخەینە روو.

پێویست ناکات هەموو رۆژێک سەری ساوایەکت بشۆیت، لە راستی دا سەر شووشتنی ساوایەکەت چەند جارێک لە هەفتەیەک وا دەکات پێستی هیشک بێت. زوو خاوێن کرنەوەی ساوا دوای خۆ پیس کردن یا زوو گۆڕینی دایبی زۆر گرنگە بەمەش تۆ ئەو جێگایانە خاوێن دەکەیتەوە کە پێویستیان بە خاوێن کردنەوە هەیە. جگە لە شوێنی دایبی، دەم و چاو و ملیش گرنگن بۆ پاک راگرتن و خاوێن کردن.

گەرماوی ئیسفەنجی

بریتییە لە گەرماوێک بۆ شووشتنی ساوا، لەم جۆرە گەرماوە ئیسفەنج بەکارناهێندرێت، بەڵکو شێوازی شووشتنەکە هاوشێوەی کاری بەکارهێنانی ئیسفەنجە. گەرماوی ئیسفەنجی پێویستە بۆ ساوا، لە گەرماوی ئیسفەنجی ئەمانەی خوارەوە پێویستە:

- شوێنێکی گەرم، جا ژووری سەرشووشتن بێت یا شوێنێکی دیکە، مێزێک لە جێگای نووستن دابنێ یا دەتواندرێت بەتانییەیەک لەسەر زەوی بەکاربهێندرێت بۆ دانانی ساوایەکە لەسەری، بەڵام دەبێت شوێنەکە باش گەرم بێت.
- بەتانییەک یا خاولییەکی نەرم دادەندرێت بۆ ئەوەی ساوایەکەی لەسەر دابندرێت.
- قاپێکی پلاستیکی بۆ هەڵگرتنی ئاو لە ناویدا؛ هەندێک ئاوی گەرم لە ناو قاپێکی پلاستیکی دابنێ، بۆ زانینی ساردی و گەرمی ئاوەکە بە دەستی خۆت تاقیبکەرەوە.
- چەند پێویستییەک پێش ئەوەی دەست بە سەرشووشتن بکەیت؛ پارچە پەڕۆکێک بۆ شوشتن، خاولییەک، تۆپێک پەمۆ، کەمێک شامپۆی ساوا، سابوونی ساوا، وشک کەرەوە، دایبی خاوێن، جل و بەرگ.

چۆنیەتی کردنی گەرماوی ئیسفەنجی:

جل و بەرگ لەبەر ساوایەکت بکەوە، لەناو خاولییەکە لوولی بدە. کاتێک ئامادەبوویت بۆ شووشتن، ساوایەکەت لەسەر پشت لەسەر ئەو جێگایەی کە ئامادەت کردوە دابنێ. ئەو پارچە پەڕۆکەی کە بۆ شووشتن ئامادەت کردوە، تەڕی بکە و بیکوشە، پاشان بەهۆیەوە دەم و چاوی ساوایەکەت تەڕ بکە. پێویست ناکات سابوون بەکار بهێنیت. بە پەمۆ پێلووەکانی ساوایەکەت خاوێن بکەوە.

ئاوی سادە بەسە بۆ سەر شووشتنی ساوا، بەڵام ئەگەر ساوایەکەت بۆنی ناخۆش بوو یا پیس بوو، ئەوا سابونی ساوا بەکاربهێنە. گرنگییەکی باش بە بن هەنگڵ و قۆڵەکان و پشتی گوێیەکان و دەوروبەری مل و جێگای دایبی بدە، هەروەها نێوان پەنجەکانی دەست و پێ باش بشۆ. بۆ ئەوەی ساوایەکەت گەرم بپارێزیت، تەنها ئەو شوێنە بەدەربێیخە کە دەتەوێت بیشۆی.

ئایا پێویست دەکات پرچی ساوا بشۆردرێت؟

بەڵی، ئەگەر پیس دیار بوو. مل و سەری ساوایەکەت باش بگرە، پاشان دڵۆپێک لە شامپۆی ساوا بخە سەر پرچی ساوایەکەت، بەهۆی ئەو پەڕۆکەی کە بۆ شووشتن ئامادەت کردبوو بڵاوی بکەوە و بیشۆ.

چ جۆرە حەوزێک بۆ ساوا باشە؟

کاتێک ساوایەکەت وردە وردە گەورەدەبێت، لە گەرماوی ئیسفەنجی دەردەچێت. ئا لێرەدا چەند رێگایەکی دیکە بۆ شووشتن دەبێت. لە وڵاتی

ئێمەدا زۆربەی دایکان تەشتێکی پلاستیکی بەکار دەهێنن، بەڵام لە وڵاتانی پێشکەوتوو جۆرە حەوزێکی پلاستیکی هەیە کە تایبەتە بۆ شووشتنی ساوا لە ناویدا دروست کراوە، هەروەها لە وڵاتانی پێشکەوتوو هەندێک لە دایکان حەوزی باڵۆنی پڕ لە هەوا بەکاردەهێنن.

بەڵام سەلامەتی زۆر گرنگترە لە جۆری حەوز، پێش ئەوەی دەست بە شووشتن بکەیت پێویستییەکانی شووشتن ئامادە بکە. بەردەوام دەستێکت لەسەر ساوایەکەت بێت، هەرگیز لە ساوایەکەت بێئاگانەبیت.

چەند ئاو پێویستە بخرێتە ناو حەوزی سەرشووشتن؟

تەنها چەند سانتیمەترێک لە ئاوی گەرم.

پلەی گەرمی ئاوەکە چەند بێت؟

ئاوی گەرم پێویستە، بۆ ئەوەی رێگا لە هەڵقڵێشانی پێستی ساوایەکەت بگریت. ئالێرەدا پێویستە گەرمی پێوێک بخرێتە ناو ئاوەکە، نابێت ئاوەکە پلەی گەرمی لە ٤٨ زیاتر بێت. بەبەردەوام چاودێری پلەی گەرمی ئاوەکە بکە و بە دەستی خۆت تاقیبکەوە پێش ئەوەی بۆ شووشتنی ساوایەکەت بەکاری بهێنیت.

هەروەها ئەو شوێنەش کە ساوایەکەتی تێدا دەشۆی پێویستە تاڕادەیەک گەرم بێت.

باشترین رێگا چۆنە بۆ گرتنی ساوا لە ناو حەوز یا تەشتی شووشتن؟

سەر و پشتی ساوایەکەت بە مەچەک و دەست بگرە (وێنەی ژمارە ١ لە خوارەوە). کاتێک بەشی پێشەوەی لەشی ساوایەکت خاوێن کردەوە، ساوایەکەت بەرەو پێشەوە بچەمێنەوە بۆ خاوێن کردنەوەی بەشی پشتەوەشی (وێنەی ژمارە ٢ لە خوارەوە). بۆ شووشتنی پرچ (ژمارە ٣).



ئایا دوای سەر شووشتن، چەورکردنی ساوا باشە؟

نەخێر، زۆربەی ساوایەکان پێویستییان بە چەور کردن نییە. لە راستیدا رۆن یا مەلحەم لەوانەیە ببێتە هۆی هەڵقرێشانی پێست، چونکە ئەم چەورکردنە دەبێتە هۆی داخستنی دەرچەی رژێنە ئارەقەییە بچووکەکان.

ئایا بەیانییان یا ئێوارەن باشترە بۆ شووشتنی ساوا؟!

ئەمە دەوەستێتە سەر تۆ، چ کاتێک بوارت هەیە بۆ ئەوەی بە خێرا ئیشەکە نەکەیت و لەسەرخۆ بیکەیت، بۆ ئەوەی هیچ تووشی پچڕان نەبیت لە کاتی شووشتن.

بەشی شەشەم

سوونەت کردنی ساوای کوڕ

سوونەت کردن، بریتییە لە لابردن و بڕینی پێستی بەشی پێشەوەی ئەندامی زاوزێ "چووک".

سوودەکانی سوونەتکردن:

١) پاش سوونت کردن، شووشتنی ئەندامی زاوزێ ئاسانتر و پاکتر دەبێت.

٢) تووشبوونی میزەڕۆ بە نەخۆشی کەم دەبێتەوە، بە نزیکەی ١٠ جار کەمترە وەک لەو کەسەی کە سوونەت نەکرایە.

٣) زۆر جار ئەندامی زاوزێی سوونەت نەکراو تووشی بارێکی تایبەت دەبێت کە ئەو پێستەی سەری ئەندامی زاوزێ بە گران دەکشێت یا ناکشێت، بەمەش دەبێتە هۆی ئازار و گیرانی دەرچەی میز، هەروەها دەبێتە هەوکردنی سەری ئەندامی زاوزێ.

٤) کەم کردنەوەی شێرپەنجەی ئەندامی زاوزێ.

٥) کەم کردنەوەی مەترسی ئەو نەخۆشییانەی کە بە ڕێگای سێکسی دەگوازرێنەوە.

گرنگیدان بە ساوای سوونەتکراو

- بۆ ئەوەی ئەندامی زاوزێ پاش سوونەتکردن سارێژبێت، پێویستی بە ١٠ ڕۆژ هەیە.

- ئاسایيه بۆ شووشتنی ئەندامی زاوزێ کاتێک کە سارێژ دەبێت. لەگەڵ هەر دایبی گۆڕینێک لەفافی دەوری ئەندامی زاوزێ بگۆڕە.
- پاش تەواو سارێژ بوون، دەتوانیت ئەندامی زاوزێ بە سابوون و ئاو بشۆیت لەگەڵ هەر شووشتنێکدا.

کێشە پاش سوونەتکردن زۆر کەمە، بەڵام پەیوەندی بە پزیشک ئەگەر بکە:

- کوڕەکەت میزی نەکرد بە شێوەیەکی ئاسایی لە ماوەی ٦-٨ کاتژمێر پاش سوونەت کردن.
- خوێنبەربوونێکی بەردەوام و سوربوونەوە لە دەوری شوێنی سونەتکردن.
- دەردراو و کیم بیندرا.

ساوای گرینۆك - زیرە گرتن

چۆنیەتی مامەڵە کردن لە گەڵ منداڵ لە کاتی گریان

هەموو ساوایەک دەگریت، بەڵام فرمێسکەکان لەوانەیە ببنە هۆی ئەزیەتدانی تۆ و ساوایەکە. کاتێک هیچ شتێک نامینێت بیکەیت بۆ ساوایەکەت بۆ هێورکردنەوەی، لەوانەیە زۆر پەرێشانبیت. باشە، چۆنە ئەگەر ساوایەکەت

شتێکی هەبێت تۆش بەتەواوی لە بیرت کردبێت؟! یا دەسەڵاتی خۆت لەدەستدا؟! لە راستیدا پێویستە بەدڵ گرنگی بە گریانی ساوا بدرێت.

بەردەوام رژانی فرمێسک و چۆنیەتی خۆ ئارام گرتن

بڕوا وایە لەسەرەتای گریاندا گوێ لە ساوایەکەت بگریت، یەکەم جار هەوڵ بدە ئەو شتانە بۆ ساوایەکەت دابین بکە کە پێویستیەتی. ساوا کە دەگریت لەوانەیە:

- برسی بێت.
- خەوی بێت.
- پێویستی بە خاوێنکردنەوە بێت (سەیری دایبی بکە).
- لەوانەیە ماندوو بێت.
- یا هەست بە تەنیایی دەکات (لەوانەیە هەندێک کات تەنها بە دیتنی تۆ یا بیستنی دەنگی تۆ هێوربببێتەوە).
- یا لەوانەیە مرتاح نەبێت (سەرمای بێت یا گەرما).
- هەروەها لەوانەیە نەخۆش بێت، بەدوای نیشانەکانی نەخۆشی بگەڕێ وەک تا، رشانەوە، یا گۆڕان لە شێوازی خواردن و نووستن.

ئەگەر ساوایەکەت هیچ کێشەیەکەی نەبوو (تەندروستی باش بوو) بەڵام بەردەوام بوو لە گریان، هەوڵی تەواو بۆ هێور کردنەوەی بدە، لێرەدا چەند ئامۆژگاریک دەخەینە روو:

- تۆ نابێت ساوایەکەت ئەزیەت بدەیت یا ماندووی بکەیت بۆ ئەوەی گریانەکەی بوەستێنی، هەندێک جار بەدەست تۆ نییە ساوا پێویستی بە گریانە!
- لە سەرخۆبە هەناسەیەکی قوڵ هەڵبکێشە، هەوڵ بدە هەندێک وشە و دەستەواژە بەکار بهێنە بۆ هێور کردنەوەی وەک (نا نا نا... چ نییە، چ نییە.... ئاقڵ...... ☺).
- بە خەیاڵ وا بکە کە تۆ لە جێگایەکی ئارام دایت، مێشکت لەسەر گریانی ساوایەکەت لاببە.
- پشووێک بە خۆت بدە؛ ئەگەر تۆ بە تەنیا بوویت، ساوایەکەت لە جێگایەکی سەلامەت دابنێ، چەند چرکەیەک پشوو بدە، پاشان دووبارە لەگەڵ ساوایەکەت هەوڵ بدەوە بۆ هێور کردنەوەی.
- داوای یارمەتی لە مێردەکەت (خێزانەکەت) بکە.
- بەردەوام خۆشەویستی خۆت بۆ ساوایەکەت دەرببڕە.
- پیاسەیەک بکە؛ ساوایەکەت لە باوەش هەڵگرە و پیاسەیەکی پێبکە.
- هەرکاتێک ساوایەکەت نووست، تۆش لەگەڵی بنوو.
- ئەگەر نەتتوانی ساویەکەت بە ئاسانی هێور بکەیتەوە، یا گومانت هەبوو لە توانایی خۆت بۆ هێور کردنەوەی ساوایەکەت، ئەوا باشترە پەیوەندی بە پزیشکێکی شارەزا لەبواری مندالان بکەیت بۆ وەرگرتنی ئامۆژگاری زیاتر و پشکنینی ساوایەکەت.

مەمەی لاستیکی یا مژمژە؟!

ئایا بۆ ساوایەکەت باشە؟

ساوای تازە لە دایک بوو حەز دەکات شتێک بمژێت، هەندێکیان تەنانەت پەنجەی خۆیان دەمژن پێش ئەوەی لە دایک ببن. مژین ڕێگایەکە بۆ خۆ ئارامکردنەوە و مرتاح بوون. هەر بۆیە زۆرێک لە دایباب مەمەی لاسیتکی یا مژمژە بە پێویستیەک دەزانن هەروەک دایبی! بەڵام ئایا مەمەی لاستیکی یا مژمژە بەڕاستی بۆ ساوا باشە؟ لە راستییدا وەڵامی ئەم پرسیارە زۆر گفت و گۆی لەسەرە.

لێرەدا چەند لایەنێکی خراپ و باشی مەمەی لاستیکی یا مژمژە دەخەینە روو.

<u>**لایەنی باشی**</u>

- **مەمەی لاستیکی لەوانەیە ساوا هێور بکاتەوە؛** هەندێک لە ساوا لەو پەڕی خۆشیدان کاتێک مەمەی لاستیکی دەمژن!
- **مەمەی لاستیکی بۆ ماوەیەکی کاتی ساوا خەریک دەکات؛** کاتێک ساوا برسییەتی، مەمەی لاستیکی لەوانەیە چەند خولەکێکت بۆ بکڕێت (چەند خولەکێک ساوایەکەت خەریک دەکات تاکو تۆ دەتوانیت شیری بۆ ئامادەبکەیت).
- **مەمەی لاستیکی لەوانەیە یارمەتی ساوایەکەت بدات بۆ ئەوەی بنوێت.**

- **مەمـەی لاسـتیکی لەوانەیـە یارمـەتی کەمکردنـەوەی مەترسـی مردنـی لەناکاوی ساوا بدات؛** لێکۆڵینەوەکان پەیوەندی نێوان مەمـەی لاسـتیکی و کەم بوونەوەی مەترسی مردنی لەناکاوی ساوا دەخەنە روو.
- **مەمەی لاستیکی پاش بەکارهێنان دەتوانـدرێت فڕێبـدرێت؛** پـاش ئـەوەی ساوایەکەت لە مژینی مەمە وەسـتا دەتوانـدرێت فڕێبـدرێت، بـەڵام ئەگـەر ساوایەکەت خووی بە مژینی پەنجەی خۆی گرت ئـەو کـات زۆر گرانتـر دەبێـت بـۆ ئـەوەی بتوانیـت وا لـە سـاوایەکەت بکـەیت دەسـت لـە خوویەکەی هەڵگرێت.

لایەنی خراپی

بێگومان لایەنی خراپی هەیە، لەوانە؛

- **زوو بەکارهێنانی مەمەی لاستیکی دوای لەدایک بوون لەوانەیە کاریگەری لەسەر مژینی مەمکی دایک هەبێت؛** مژینی مەمک جیاوازی هەیە لە مژینی مەمەی لاستیکی یا شیری قـوتی. هەنـدێک لـە سـاوا تووشـی گرفتـی فێـر بوونی چۆنیەتی مژینی مەمک دەبن ئەگەر زوو مەمەی لاستیکییان بدرێتێ.
- **لەوانەیە ساوایەکەت تووشـی خـووگرتن بێـت لەسـەر مەمـەی لاسـتیکی؛** ئەگەر ساوایەکەت فێربێت تەنها بە مەمەی لاستیکی بنوێت ئـەوا تـۆ زۆر رووبەڕووی لەخەو هەڵسانی سـاوایەکەت دەبیتـەوە لـە کـاتی شـەو کاتێـک مەمەکە لە دەمی ساوایەکەت بەردەبێتەوە.

- **مەمەی لاستیکی لەوانەیە مەترسی تووشبوون بە نەخۆشـی گـوێی نـاوەوە زیاد بکات.**
- **بەکارهێنانی مەمەی لاستیکی بـۆ ماوەیـەکی درێـژ لەوانەیـە ببێتـە هـۆی دروست بوونی کێشەی ددان لە ساوا؛** لە چەند ساڵی یەکـەمی سـاوایەتی نابێتــە هــۆی دروســت بــوونی کێشــەی ددان، بــەڵام ئەگــەر منداڵەکــەت بەردەوام بوو لە بەکارهێنانی مەمــەی لاســتیکی، ئــەوا لەوانەیــە ددانــەکانی بەشــی پێشــەوەی خــوارببن، یــا شــەویلگەی ســەرێ و خــوارێ بەتــەواوی نەچەنە سەریەک.

مەمەی لاستیکی.. بەکار بهێندرێت یان نا؟!

ئەگەر تۆ بڕیارت دا کە مەمەی لاستیکی بۆ ساوایەکەت بـەکاربهێنیت، ئـەم ئامۆژگاریانەی خوارەوە لەبەرچاو بگرە:

١) **چاوەڕوانی بکە تاکو بەتـەواوی سـاوایەکەت فێـری مژینـی شـیری مـەمک دەبێـت؛** لەسـەر خۆبـە، لەوانەیـە چەنـد هەفتەیـەک یـا زیـاتر بخایـەنێت. ئاکادیمیای ئەمریکی بۆ منداڵان وا بە باش دەزانێـت کـە مەمـەی لاسـتیکی بەکارنەهێندرێت تاکو ساوا تەمەنی لە مانگێک تێدەپەڕێت.

٢) **زۆری لە ساوا مەکە بۆ مەمەی لاستیکی!** ئەگـەر سـاوایەکەت بـە جـاری یەکەم حەزی بە مەمەی لاستیکی نەکرد ، کـەمێک چـاوەڕوانی بکـە پاشـان دووبارە هەوڵی لەگەڵ بدەوە یا بە تەواوی دەست هەڵگرە ، زۆری لـە سـاوا مەکە بۆ بەکارهێنان.

٣) **ئەگەر ساوایەک بە جۆرێکی دیاریکراوی مەمەی لاستیکی فێربوو، چەند دانەیەکی زیاد لە هەمان جۆر بکڕە، چونکە ساوا حەز لە گۆڕینی جۆری مەمە ناکات.**

٤) **بە پاکی هەڵیگرە؛** پێش ئەوەی مەمەیەکی نوێ بەکاربهێنیت بە ئاو و سابوون جوان بیشۆ.

٥) **زوو زوو مەمە بگۆڕە؛** هەندێک جار کونێکی بچووک لە مەمەکە دروست دەبێت یا دەدڕێت کە مەترسی خنکانی لێدەکەوێتەوە.

٦) کاتێک ساوایەکەت لە نووستندایە و مەمەکەی لە دەم بەردەبێتەوە، هەوڵ مەدە مەمەکە دابنێیتەوە ناو دەمی ساوا.

٧) **بۆ هێورکردنەوەی ساوا یەکەم ڕێگات بریتی نەبێت لە بەکارهێنانی مەمەی لاستیکی؛** ئەگەر ساوایەکەت برسیبوو مەمکی خۆت یا شیری قوتی بدێ.

شیری مەمکی دایك یان شیری قوتی؟!!

کامەیان باشە بۆ ساوایەکەت؟!

لەوانەیە سوودەکانی شیری مەمک بزانیت! بەڵام لەوانەیە تاکو ئێستاش شیری قوتی بەکاربهێنیت بە تەنیا یا لەگەڵ شیری مەمکی دایک. لێرە چەند خاڵێک بە بەراورد دەخرێتە ڕوو.

"سوودەکانی شیری مەمکی دایک ئاشکراو دیارن، شیری مەمک دەوڵەمەندە لە خوراکێکی هاوسەنگ کە ساوا پێویستیەتی، دژە تەن لە شیری مەمکی دایک

یارمەتی سیستەمی بەرگری دەدات لە ساوا، هەروەها بێ پارەیە و ئاسانە و باروودۆخێکی دەروونی و ئارام بۆ ساوا دەستەبەر دەکات. بەڵام ئەگەر نەکرا شیری مەمکی دایک بدرێت، ئەوا بەکارهێنانی شیری قوتی نابێتە گوناح!" ئەمە قسەی پزیشکێکی بواری منداڵانە لە مایۆ کلینیک.

لێرە دا هەمان پزیشک وەڵامی چەند پرسیارێک دەداتەوە:

تا کەی دایکان هانبدرێن بۆ شیردانی مەمکی خۆیان بۆ ساوایەکانیان؟

شیردانی مەمکی دایک تاکو تەمەنی ١ ساڵی نموونەیی یە. ئەمەت لەبیر بێت کە شیری مەمکی دایک خۆراکی هاوسەنگ لە خۆدەگرێت بۆ ساوا، هەروەها دژە تەن لە شیری مەمکی دایک یارمەتی و پشگیری سیستەمی بەرگری دەکات لە ساوا. تەمەنی ١ ساڵی بەروارێک نییە بۆ دابڕاندنی منداڵ لە شیری دایک. پاش تەمەنی ١ ساڵیش شیردانی مەمکی دایک بەبەردوام یارمەتی گەشە و گەورە بوون دەدات.

ئایا خۆراکی دیکە جگە لە شیری مەمکی دایک پێویستە؟

شیری مەمکی دایک خۆراکی هاوسەنگ لە خۆدەگرێت بۆ ساوا، هەرچەندە ئەگەر تۆ بە تەنیا یا بە زۆری شیری مەمکی خۆت بە ساوایەکەت دەدەیت ئەوا پێویستە لەگەڵ پزیشک قسە بکەیت لەبارەی پێکهاتەی ڤیتامین دی و ئاسن بۆ ساوایەکەت. شیری مەمکی دایک لەوانەیە بەشی پێویستی تەواو لە ڤیتامین دی و ئاسن بە ساوا نەبەخشێت، کە پێویستن بۆ پتەوی ئێسکەکان و خوێن. کەمی ڤیتامین دی دەبێتە هۆی ئێسکە نەرمە.

ئایا ترسناکە شیری مەمکی دایک نەدرێتە ساوا؟

شیری مەمکی دایک بۆ ساوا باشترین خۆراکە، ئەگەر شیری مەمکی دایک بە ساوا نەدرا ئەوا ساوایەکەت لە سوودەکانی بێبەش دەبێت. هەرچەندە شیری مەمکی دایک نموونەیی یە، بەڵام باش خۆراکدان بە ساوا گرنگە. ئەگەر مەمکی دایک شیری تەواو و پێویستی بۆ ساوا نەبوو، لێرەدا ساوایەکەت بە تەواوی خۆراک وەرناگرێت، لەم کاتەدا پزیشکی منداڵان پێشنیازی شیری قوتی دەکات لەسەر شیری مەمکی دایک.

ئایا شیری قوتی، ساوا دووچاری هیچ مەترسیەک دەکاتەوە؟

شیری قوتی دژە تەن لەخۆ ناگرێت بەمەش یارمەتی سیستەمی بەرگری لە ساوا نادات. بەڵام کاتێک بە پاکی ئامادە دەکرێت، پێویستی خۆراکی بۆ ساوا دابین دەکات.

ئایا دەکرێت دایکان شیری قوتی لەگەڵ شیری مەمکی خۆیان بەکاربهێنن بۆ ساوا؟

هەندێک لە دایکان بە سەرکەوتوویەوە شیری قوتی لەگەڵ شیری خۆیان بۆ ساوا بەکار دەهێنن. ئەگەر شیری مەمکی دایک بە تەنها نەتوانێت پێویستی ساوا پڕکاتەوە ئەو کاتە دەتواندرێت بیر لە شیری قوتی بکرێتەوە.

شیردانی مەکی دایك بۆ ساوا

چ شتێک پێویستە هەموو دایکێک بیزانێت؟

فێربوونی چۆنیەتی شیردان بە ساوا هونەرە، پێویستی بە هەوڵدان هەیە، لێرە چەند ئامۆژگاریەک دەخرێتە روو.

دڵنیاین ئێستا تۆ دەزانیت کە شیری مەمکی دایک چەندە بە سوودە. شیری مەمکی دایک خۆراکی هاوسانگی تەواوی تێدایە بۆ ساوایەکەت، لە شیری قوتی ئاسانترە بۆ هەرسکردن، دژە تەنی ناو شیری مەمکی دایک یارمەتی سیستەمی بەرگری لەشی ساوا دەدات دژی نەخۆشی، هەروەها لەوانەیە شیردانی مەمکی دایک ببێتە هێنانە خوارەوەی کێشی دایک پاش لەدایک بوونی ساوا.

بەڵام شیردانی مەمکی دایک هەردەم ئاسان نییە، پێویستی بە مەشق و ئارامی هەیە زیاتر لەوەی کە بیرت بۆی دەچێت. لێرە حەفت ئامۆژگاری دەخرێتە ڕوو بۆ دەستپێکێکی باش.

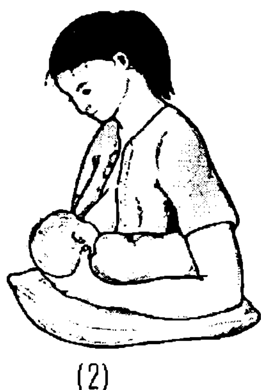
یەکەم/ داوای یارمەتی بکە؛ خوێندنەوە لەبارەی شیردانی مەمکی دایک شتێکە و کردنی بەخودی خۆت شتێکی دیکەیە. لە چەند جارەی یەکەمی شیردانی مەمکت بۆ ساوایەکەت دوای لەدایکبوونی ساوایەکەت، داوای یارمەتی بکە، لە پەرستاری نەخۆشخانە، یا پزیشک، کە دەتوانن یارمەتیت بدەن چۆن ساوایەکەت دابنێیت و هەروەها دەتوانن دیاری بکەن کە شیرپێدانەکەت دروستە یان نا. فێربوونی تەکنیکی شیردانی مەمک لەسەرەتادا، یارمەتییت دەدات بۆ دووربوون لە کێشە لە دواییدا.

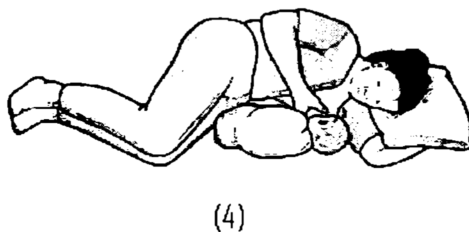
دووەم/ زۆر شیر بە ساوایەکەت بدە؛ بۆ چەند هەفتەی یەکەم، زۆربەی ساوایەکان هەموو ٢-٣ کاتژمێرێک شیری مەمکی دایک وەردەگرن، ئەمە زۆرە! بەڵام زۆرپێدانی شیری مەمک بە ساوایەکەت یارمەتی دروست کردنی شیر لە مەمک دەدات. هەروەها هەرچەندە زوو زوو شیر بدەیت بە ساوایەکەت کەمتر دووچاری گریانی ساوایەکەت دەبیتەوە. تەماشای نیشانەکانی برسیەتی بکە، وەک خۆ راکشان، جووڵان، مژینی پەنجە و جووڵانەوەی لێوەکان، دوایش گریان.

سێیەم/ بە رەحەتی دانیشە؛ خۆت بەرەو پێش مەچەمێنەوە یا خۆت بخەیتە سەر ساوایەکەت تاکو مەمکت بگاتە ساوایەکەت، لە جیاتی ئەمە ساوایەکەت لە باوەش بگرە نزیک لە مەمکەکانت. لەسەر کورسییەک دانیشە کە باسک و پشتەکی باشی هەبێت. ئەگەر پێویستی کرد خۆت بە بالیف جێگیر بکە. یا لەسەر تەنیش رابکشێ و ساوایەکەشت لە تەنیشتت دابنێ و رووی لە تۆ بێت.


(1)


(3)

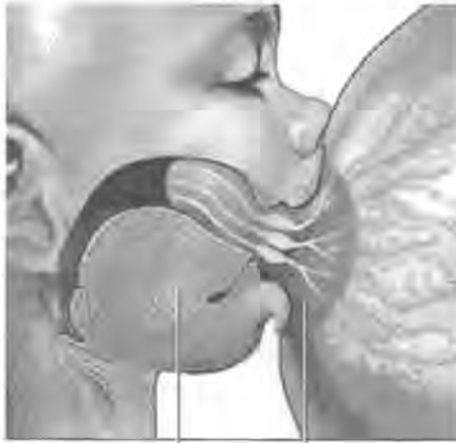

(2)


(4)

شێوازەکانی مەمکدان بە ساوا

کاتێک تەواو خۆت جێگیر کرد، مەمیلەی مەمکت بە لێوی خوارەوەی ساوایەکەت بخشێنە، دڵنیابە کە ساوایەکت دەمی بە فراوانی کراوەیە و بەشێکی گۆی مەمکتی وەرگرتییە. پێویستە گۆی مەمکت تەواو لە پشتەوەی دەمی

ساوایەکەت بێت، هەروەها زمانی ساوایەکەت دەبێت جووت بێت لەگـەڵ بەشـی بنەوەی مەمکت "تەماشای وێنەی خوارەوە بکە". گوێ لە ئاوازی مژین و شێوازی قووتدان بگرە.



مەمکدان بە ساوا: چۆنیەتی خستنی گۆی مەمک بۆ ناو دەمی ساوا

ئەگەر ویستت مەمک لە دەمی ساوایەکەت دەربهێنیت، یەکەم شت پێویستە هێزی مژینەکە لاببەیت، ئەویش بە خستنی پەنجەیەک بۆ یەکێک لـە گۆشـەکانی دەمی ساوایەکەت.

چوارەم/ وابکە ساوایەکەت رەوتێک دابنێت؛ وابکـە ساوایەکەت بەتـەواوی مەمکی یەکەمت بمژێت، بۆ ئـەوەی مەمکەکـەت بـەتاڵ ببێـت بـە نزیکـەیی ١٥ خولـەک دەخایـەنێت. پاشـان هـەوڵ بـدە قـرپ بـە سـاوایەکەت بهێنیـەوە (بـۆ دەرچوونی با لە زگی ساوایەکەت)، دوایی مەمکی دووەمت بـە سـاوایەکەت بـدە (ئەگەر ساوایەکە هێشتا برسی بوو)، ئەگەر نا مـەمکی دووەمـت لـە دانیشـتنێکی

دیکە بە ساوایەکەت بدە. ئەگەر ساوایەکت تەنها شیری یەک مەمکی خوارد لە چەند هەفتەی یەکەمی دوای لە دایک بوون، ئەوا بۆ پاراستنی سەرچاوەی شیری مەمکەکەی ترت، پەمپی بدە بۆ لابردنی ئەو پەستانەی کە شیرەکە لەناو مـەمکت دروستی کردوە.

پێنجەم/ پێوانەی مژین بکە؛ کاتێک ساوایەکت مـەمکت بـە سـەرکەوتووی دەمژێت، تۆ هەست بەڕاکێشـانێکی هێمنـی مەمکـەکانت دەکـەیت، نـەک هەسـت کردن بە گاز لێدان لە مەمک یا نوقرچان. مەمەکەکانت توند و پڕە پێش شیردان، نەرم و بەتاڵە دوای شیردان. سەیری زیاد بوونی کێشـی ساوایەکەت بکـە، ٦-٨ دایبـی تـەڕ بکـات و رازیـش بێـت لـە نێـوان شـیرپێدانەکان، هـەروەها پیسـایی ساوایەکەت زەرد و شل دەبێت.

شەشەم/ ئاگاداری گۆی مەمکەکانت بە؛ دوای هەر شیرپێدانێک، شیری سەر گۆی مەمەکەکانت بە شێوەیەکی سروشتی هیشک دەبێتەوە، بەڵام ئەگەر تۆ خێـرا بوویت، ئەو کات دەتوانیت بە پارچـە پـەڕۆکێک هیشـکی بکەیتـەوە. بـۆ هیشـک راگرتنی مەمکەکانت لە نێوان شیرپێدانەکان، باشترە زوو زوو مەمکدان بگۆڕیت.

کاتێک خۆت دەشـۆیت، گـۆی مەمکـەکانت بـە دوور بپـارێزە لـە سـابوون و شامپۆ و هەموو جۆرە پاکژکەرەوەیەک. ئەگەر گۆی مەمکەکانت زۆر وشک بـوو یـا قلێش و درزی لێپەیدابوو، بەزووترین کات پەیوەندی بکە بە پزیشکی تایبەت.

حەفتەم/ شێوازی ژیانی تەندروست هەڵبژێرە:

١) شێوازی ژیان زۆر گرنگە کاتێک کە تۆ شیری مەمکت بە ساوایەکەت دەدەیت، بە قەد کاتی دووگیانی گرنگە.

٢) میوە و سەوزە و گەنم و بەروبوومەکانی زۆر بخۆ.

٣) ئاو زۆر بخۆوە.

٤) پشوو زۆر بدە (ئەوەندەی دەکرێت).

٥) تەنها ئەو کاتە دەرمان وەربگرە کە بە رێنومایی پزیشک بێت.

٦) جگەرە مەکێشە.

٧) ئاگاداری کحول و ماددەی کافاین بە.

٨) ئەگەر تۆ بە تەنها یا بە زۆری شیری مەمکی خۆت بە ساوایەکەت دەدەیت، راوێژ بە پزیشکەکەت بکە لەبارەی ڤیتامین دی و ئاسن، چونکە شیری مەمکی دایک بڕی پێویستی ڤیتامین دی و ئاسن بە ساوایەکەت نابەخشێت، کە ئەنجامەکەی بریتی دەبێت لە ئێسکە نەرمە و کەم خوێنی.

ساوا و خۆراکی هیشک

چ شتێك و چ کاتێك خۆراکی هیشك بدرێت بە ساوا؟

زۆربەی ساوایەکان ئامادەن بۆ خۆراکی هیشک لە نێوان تەمەنی ٤ مانگی بۆ ٦ مانگی. لێرە ئامۆژگاری بۆ چۆنیەتی و کاتی پەڕینەوە لە شیری مەمکی دایک یا قوتی بۆ خۆراکی هیشک دەخرێتە روو.

ئایا ساوایەکەت حەز بەو خۆراکە دەکات کە تۆ دەیخۆیت؟! ئایا ساوایەکەت دەمی دەکاتەوە کاتێک مڵاک بۆ دەمی ببەیت؟! لەوانەیە ئێستا کاتی ناساندنی خۆراکی هیشک بێت! بەڵام نەکەیت لە پڕێک بەتەواوی خۆراکی ساوا بگۆڕیت، وورده وورده بیگۆڕە.

ئایا ساوایەکەت ئامادەیە بۆ خۆراکی هیشک؟!

شیری مەمکی دایک یا قوتی تەنها خۆراکە کە ساوایەکی تازە لەدایک بوو پێویستیەتی. بەڵام لە تەمەنی نێوان ٤-٦ مانگی، ساوایەکەت دەست دەکات بە فێربوونی گواستنەوەی خۆراک لە بەشی پێشەوەی دەم بۆ بەشی دواوەی دەم بۆ قووتدان. لە هەمان کاتدا ساوا دەتوانێت کۆنترۆڵی هاوسەنگی سەری خۆی بکات کە پێویستە بۆ خواردنی خۆراکی هیشک.

زۆربەی ساواکان ئامادەن بۆ خواردنی خۆراکی هیشک لە نێوان ٤ مانگی بۆ ٦ مانگی تەمەن. بەڵام تەماشای ساوایەکەت بکە و وەڵامی ئەم پرسیارەنە بدەوە:

- ئایا ساوایەکەت دەتوانێت سەری خۆی بە قیتی رابگرێت؟

- ئایا ساوایەکەت دەتوانێت بە پاڵپشتی شتێک دابنیشێت وەک بالیف..هتد؟
- ئایا ساوایەکەت حەزدەکات ئەو خواردنە بخوات کە تۆ دەیخۆیت؟

ئەگەر تۆ وەڵامی یەکێک لەم پرسیارانەی سەرەوەت بە نا داوە ، ئەوا پێویست ناکات دەست بە دەرخواردنی خۆراکی هیشک بکەیت بۆ ساوایەکەت.

چی بە ساوا بدرێت و کەی؟

بەردەوام بە لە پێدانی شیری مەمک یا قوتی هەروەک جاران. کاتێک پزیشک پێت دەڵێت ئیستا دەتوانیت دەست بە زیاد کردنی خۆراکی هیشک بکەیت بۆ خۆراکی شلەی ساوا، ئەو کات؛

١) دەست بکە بە خۆراکی سریلاک (دانەوێلەی ساوا)؛ یەک ملاکی چای (٥ ملی میتەر) لە سریلاکەکە لەگەڵ ٤-٥ ملاکی چای لە شیری مەمک یا قوتی تێکەڵ بکە. پاشان یارمەتی ساوایەکەت بدە بۆ ئەوەی بە قیتی دابنیشێت، بە ملاکی گچکە گیراوەکە بدە ساوایەکەت یەک جار یا دوو جار لە رۆژێک. کاتێک ساوایەکەت توانی ئەم گیراوەیە قووت بدات، هەوڵبدە لە جاری داهاتوو کەمتر شل بێت.

٢) هەندێک لە ساوایەکان ئەم گیراوەیە لە سەرەتاوە دەخۆن، هەندێکی دیکە حەزی لێناکەن، پێویستە ئارامیت هەبێت، هەفتەیەک یان دوو چاوەڕوان بە پاشان دووبارە هەوڵبدەوە.

٣) گۆشت و میوە زیاد بکـە؛ کاتێـک سـاوایەکەت تـوانی سـریلاک بخـوات، وورده وورده گۆشت و میوه بۆ خۆراکی رۆژانەی ساوایەکەت زیاد بکە. لە سەرەتادا یەک جۆر زیاد بکە و چاوەڕوان بکە بۆ مـاوەی هەفتەیـەک لە نێوان هەر جۆره خواردنێکی نـوێ، ئەگـەر سـاوایەکەت کاردانـەوەی خراپی هەبوو بۆ هەر جۆره خۆراکێـک وەک (زگ چـوون، رشـانەوه، یـا سۆر هەڵگـەڕانی پێسـت) ئـەو کـات تـۆ دەزانیـت کـام جـۆر خـواردن بەرپرسیاره.

٤) لە تەمەنی ٨-١٠ مانگی، زۆربەری ساوایەکان دەتوانن خۆراکی گچکـەی نـەرم بـە پەنجـە هـەڵبگرن. لـەم کاتـەدا دەتوانیـت میـوەیی نـەرم، یـا خۆراکی نەرمی باش کوڵاو پێشکەش بکەیت.

٥) لەگەڵ گەیشتن بە تەمەنی یـەک سـاڵی، ئـەو خواردنانـەی کـە تـەواوی ئەندامانی خێزان دەیخۆن، دەبێتە خۆراکی ساواش. ئەمەت لە بیربێت، کە بەردەوام بیت لە شیردانی مەمکت یا قوتی بە ساوایەکەت لە نێوان یا لەگەڵ ژەمەکان.

٦) بۆ رێگاگرتن لە هەستیاری "حساسیة"ی خۆراک، لەسەر دایباب پێویسـتە کە خۆراکی هێلکە و ماسـی و فسـتق بـە دووربگـرن لـە سـاوایەکانیان. هەرچەندە ئەمڕۆ هـیچ لـە لێکۆڵینـەوەکان ئەمـە دووپـات ناکەنـەوه کـە بەدوورگرتنی منداڵ لەم جۆره خۆراکانە لە تەمەنی زوویـی ببێتـە هـۆی رێگـاگرتن لـە دروسـت بـوونی هەسـتیاری بـۆ خـۆراک. بـەڵام هێشـتا بیرۆکەیەکی باشـە کـە پشـکنین بکـەیت لەگـەڵ پزیشـک ئەگـەر هـاتوو

یەکێک لە کەسانی نزیکت هەستیاری "حساسیة"ی هەبوو بۆ خۆراک.
هەروەها ئەمەت لە بیر بێت کە دەنکە فستق ساوایەکەت دەخاتە مەترسی خنکانەوە.

ئەی لە بارەی شەربەت؟!

کاتێک ساوایەکەت دەگاتە تەمەنی ٩ مانگی، دەتوانێت کەمێکی پێشکەش بە ساوایەکەت بکەیت، بەڵام ١٠٠% لە شەربەتی میوە. شەربەت بەشێکی گرنگ نییە لە خۆراکی ساوا، هەروەها خواردنەوەی شەربەت ئەو سوودەی نییە وەک ئەو میوەیەی کە لێی دروست کراوە.

ئەگەر تۆ بڕیارت دا شەربەت بە ساوایەکەت بدەیت، رۆژانە لە ٤ ئۆنس (١١٨ ملی لیتر) زیاتر نەدەیت، شەربەتی زۆر لەوانەیە ببێتە هۆی سەرهەڵدانی کێشەی کێش و زگ چوون هەروەها ئارەزووی خواردن بۆ خۆراکی هیشک لە ساوا تێکدەدات. مژینی شەربەت لە کاتی رۆژ یا لە کاتی نووستن دەبێتە هۆی کلۆر بوونی ددانی ساوایەکەت.

بیزانە کە چی نابێت بدرێت بە ساوا!

شیری چێل و ترشەمەنی-مزرەمەنی و هەنگوین نەدەیت بە ساوا پێش تەمەنی یەکساڵی. شیری چێڵ پێویستی خۆراکی بۆ ساوا پڕ ناکاتەوە و سەرچاوەیەکی باشی ئاسن نییە بۆ ساوا، کە ساوایەکە تووشی کەم خوێنی کەمی ئاسن دەکات. ترشەمەنییەکان دەبنە هۆی سۆر هەڵگەڕانێکی بە ئازاری دەورو

بەری ناوچەی دایبی. هەورووەها هەنگوین لەوانەیە تۆوی تێدابێت کە ئەمیش دەبێتە هۆی نەخۆشی سەخت.

تێبینی/ ئەو جۆرە خواردنانە مەدە بە ساوا کە ساوا رووبەڕووی خنکان دەکەنەوە، وەک؛

- ❖ خۆراکی بچووکی خزێو، وەک دەنکە ترێ.
- ❖ خۆراکی هیشک کە گرانە بۆ ساوا بیجوێت، وەک دەنکە گوڵەبەڕۆژە و شەندەری، فستق.
- ❖ ئەو جۆرە خۆراکانەی کە بەیەکەوە دەنووسێن، وەک مێووژ.

خۆراکدان بە ساواکەت

چ شتێک پێویستە بیزانیت؟

خشتەی خۆراکدان بە ساوا لەوانەیە دیاری کراو نەبێت. ئالێرە باس دەکرێت کە چی و کەی و چۆن خۆراک بە ساوا بدرێت.

ئەگەر تۆ دایکێکی تازە بیت یا شارەزانەبیت (منداڵی دیکەت نەبێت) ئەوا لەوانەیە پرسیارت هەبێت لەسەر چۆنیەتی خۆراکدان بە ساوا. لێرەدا چی پێویستە بیزانیت دەخرێتە روو.

لە زۆربەی حاڵەتەکان، شیری مەمکی دایک نموونەیی یە بۆ ساوا. شیردانی مەمکی دایک بۆ ساوا سوودی جەستەیی و سۆزداری لە خۆدەگرێت بۆ هەردوو

دایک و ساوا، هەروەها زۆربەری شارەزایان تەنها شیری مەمکی دایک بە باش دەزانن بۆ ساوا لە ٦ مانگی یەکەمی تەمەنی ژیان.

هەرکامێک دەدەیت بە ساوا (شیری مەمک یا قوتی)، هەوڵبدە دووربیت لە دەرخواردنی ئاو و شەربەت بۆ ساوایەکەت. زوو دەرخواردنی ئەم جۆرە خواردنانە دەبێتە هۆی زگ چوون.

خاڵەکانی دیکە کە پێویستە هەردەم لەبیرت بێت:

١) خۆراک بە ساوایەکەت بدە بە گوێرەی داواکاری؛ زۆربەی زۆری ساوایان شیری مەمک دەخۆن ٨-١٢ جار لە رۆژێکدا- بەنزیکەیی هەموو ٢-٣ کاتژمێرێک. لە ماوەی ٢-٣ مانگی یەکەم، ساوایەکەت رازیدەبێت بە ٦-٨ جار لە خۆراک خواردن لە رۆژێکدا. لە کۆتایی دا ساوایەکەت دەکەوێتە نێو خشتەیەکی خۆراک خواردنی دیار و رێک، شیرێکی زۆر زیاتر دەخوات لە ماوەیەکی کەمتر. ئەگەر تۆ شیری قوتی بە ساوا دەدەیت پێویستە ژمارەی جارەکان کەمتر بکەیتەوە چونکە شیری قوتی لە سەرخۆتر هەرس "هەزم" دەکرێت.

٢) ڤیتامین دی باس بکە؛ ئەگەر تۆ بە تەنها شیری مەمکی خۆت دەدەیت بە ساوایەکەت، ئەوا لەگەڵ پزیشک قسە بکە لە بارەی ڤیتامین دی بۆ ساوایەکەت. شیری مەمکی دایک بەشێوەیەکی پێویست ڤیتامین دی بە ساوا نابەخشێت، کە گرنگە بۆ مژینی کالیسیۆم و فۆسفۆر کە

ئەوانیش گرنگن بۆ گەشە و تووندبوونی ئێسک و ددان. کەمی ڤیتامین دی ساوایەکەت تووشی نەخۆشی ئێسکە نەرمە دەکات.

٣) بە دوای نیشانەکانی خواردن بگەڕێ لە ساوایەکەت؛ سەیری نیشانە زووەکانی برسییەتی بکە، وەک جووڵانەوە و راکشان، مژینی لێو، گریان لە کۆتاییدا. هەرچەند زووتر خۆراک بە ساوایەکەت بدەیت ئەوەندە کەمتر رووبەڕووی گریانی ساوا دەبیتەوە.

٤) بە دڵنیاییەوە هەموو گریانێک مانای برسییەتی ناگەیێنێت، هەنێک جار ساوا لەوانەیە پێویستی بە خاوێن کردنەوەی دایبی هەبێت..هتد.

٥) بیزانە کەی ساوایەکەت تێرە؛ کاتێک ساوایەکەت لە مژین دەوەستێت، یا دەمی داخست یا رووی وەرگێرا لە گۆی مەمک، ئەو کات لەوانەیە تێر بووبێت، یا لەوانەیە پشووێك بدات! هەوڵ بدە قرپ بە ساوایەکەت بکەیتەوە، یا خولەکێک راوەستە پێش ئەوەی دووبارە مەمکت یا شیری قوتیی بدەیتەوە.

٦) ئەگەر ساوایەکەت بە راستی تێر بووبێت، ئەوکات بە تووندی بەرپەچی خواردن دەداتەوە. بە گشتی شیردانی مەمک دەبێتە ١٠ خولەک بخایەنێت- هەروەها لە ٢٠ خولەک زیاتر نەبێت- بۆ هەر مەمکێک.

٧) پێشبینی جۆراو جۆری لە ساوایەکەت بکە؛ ساوایەکەت لەوانەیە بە شێوەیەکی پێویست هەموو جارێک هەمان بڕ نەخوات.

٨) باوەڕت هەبێت بە غەریزەی خۆت و ساوایەکەت؛ زۆری دایکان لە خەمی ئەوە دان کە ساوایەکانیان بە شێوەیەکی پێویست ناخۆن. بەڵام

ساوا خۆی دەزانێت کە چەندی پێویستە بیخوات. زۆر پشت مەبەستە لەسەر ئەوەی کە چۆن و چەند و چەندە جار دەخوات. لە جیاتی ئەمە سەیری باری ساوایەکەت بکە لە نێوان شیردانەکان، سەیری هۆشیاری و پێست و کێش زیاد بوون بکە" ٤-٧ ئۆنس" لە هەر هەفتەیەک لە مانگی یەکەمی تەمەنیدا.

٩) نیشانەکانی کەم خواردن بزانە؛ ئەگەر ساوایەکەت کێشی بە ڕێکی زیادی نەکرد، یا کەمتر لە ٦-٨ دایبیی تەڕ کرد لە ڕۆژێکدا، یا پیسایی بە شێوەیەکی ڕێک نەکرد، یا هەردەم خەواڵووبوو، یا کەم حەزی لە خواردن کرد، لەوانەیە باش نەخوات. ئەگەر هەرکام لەم نیشانانەت بینی پەیوەندی بە پزیشکێکی بواری منداڵان بکە.

١٠)زوو زوو ساوایەکەت بپشکنە؛ بەردەوام لە کاتی پێویست سەردانی پزیشک بکە بۆ ئەوەی پزیشک ئاگاداری گەشەی ساوایەکەت بێت.

١١)هەر ژەمە خواردنێک بە کاتی پەیوەندی دابنێ لەگەڵ ساوایەکەت؛ بۆ ساوا خواردن کاتی چالاکی کۆمەڵایەتییە، گەشە و گەورەبوونی ساوا بەشێکی بەندە لەسەر ئەو پەیوەندییە کۆمەڵایەتییە بەهێزەی لە کاتی خۆراک خواردن دروستی دەکات. ساوایەکەت لە نزیک خۆت هەڵگرە لە هەر ژەمە خواردنێک، تەماشای چاوەکانی بکە، بە زمانێکی نەرم و ئارام قسەی لەگەڵ بکە. ئەگەر تۆ دەبەی شیری قوتی بەکار دەهێنیت، نەکەی دەبەکە جێگیربکەیت بە شتێک (بالیف) لە دەمی ساوایەکەت، ئەمە دەبێتە هۆی ئەگەری خنکان و کلۆر بوونی ددان، هەروەها

ساوایەکەت دەرفەتی دروست کردنی باوەڕ و دڵنیایی بە تۆ لە دەست دەدات.

شیردانی مەمکی دایك بۆ ساوا

چەند ئامۆژگارییەک بۆ پەمپدان و هێشتنەوەی سەرچاوەی شیری مەمک

پەمپدانی مەمک کاتێک دووریت لە ساوایەکەت، یارمەتی بەردەوامی شیر دروستکردن دەدات لە ناو مەمک. ئالێرە یارمەتی دەخرێتە روو کە چۆن سەرچاوەی شیری مەمک بەردەوام بێت.

شیردانی مەمک بەندە لەسەر پێدان و داواکاری، زیاتر شیری مەمکت بدەیت بە ساوا، زیاتر دروست دەبێت، بە هەمان شێوە بۆ "پەمپدان" کاتێک دووری لە ساوایەکەت.

ئامۆژگاری بۆ پەمپدانێکی سەرکەوتوو

پەمپدانی مەمک بریتییە لە دەرهێنانی شیری ناو مامک کاتێک دووریت لە ساوایەکە، کاتێک ناتواندرێت ئەو شیرەی لەناو مەمک هەیە بدرێت بە ساوا. پەمپدان بە مەساجکردن و شێلان و کوشینی مەمک بە رووی مەمەیلەوە بە ئەنجام دەگەیەندرێت.



پەمپدانی مەمک بە دەست

پەمپدانی شیر کاتێک دووریت لە ساوایەکەت، یارمەتی بەردەوامی شیردانی مەمکت دەدات بۆ ساوایەکەت بۆ ماوەیەکی درێژخایەن. لێرە دا چەند پێشنازێک دەخرێتە روو بۆ بەردەوام بوونی شیری مەمک:

- پشوو بدە؛ بوونی فشاری دەروونی رێگرە لە توانای سروشتی جەستەت بۆ دەردانی شیری مەمک. شوێنێکی ئارام ببینەوە بۆ پەمپدان. مەساجکردنی مەمکت یا گەرمکردن لەوانەیە یارمەتیت بدات، لەوانەیە بتەوێت بیر لە ساوایەکەت بکەیتەوە، سەیری وێنەیەکی ساوایەکت بکە یا گوێ لە مۆسیقایەکی ئارام بگرە.

- زۆر مەمکت پەمپ بدە؛ چەندە زیاتر مەمکت پەمپ بدەیت، ئەوەند زیـاتر شیر دروست دەبێـت. ئەگـەر تـۆ کـارت زۆرە، هـەوڵ بـدە هـەموو چەنـد کاتژمێرێک مەمکەکانت پەمپ بدەیت بۆ ماوەی ١٥ خولەک.
- هەردوو مەمکەکانت پەمپبدە لـە یـەک کـات؛ پەمپـدانی هـەردوو مـەمکت کاتێکی زۆرتر بۆ دەگەڕێنێتەوە، هـەروەها لەوانەیـە یارمـەتی دروسـتکردنی هۆڕمۆنی پڕۆلاکتین بدات کە پێویستە بۆ دروست کردنی شیری مەمک.
- کاتێک لەگەڵ ساوایەکەت دایت، شیری مەمکت بدە بە گوێرەی داواکاری ساوایەکەت، هەرچەند زیاتر شیری مەمکت بـە سـاوایەکەت بـدەیت لـەو کاتانـەی کـە لەگەڵیـدایت ئەوەنـدە شـیری مـەمکت زیـاتر دەبێـت کـە پەمپدەدەیت. ئەمەت لەبیر بێت، چەندە زیاتر مەمکەکانت پەمپ بـدەیت کاتێک تۆ لە ساوایەکت دووریت- ئەوەندە زیاتر مەمکەکانت شیر دروست دەکەن.
- شیردانی شیری قوتی کەم بکـەوە یـان دەسـت هـەڵگرە؛ شـیردانی شـیری قوتی داواکاری ساوایەکەت بۆ شیری مـەمک کـەم دەکاتـەوە، کـە دەبێتـە هۆی کەم کردنەوەی دروست کردنی شـیری مـەمک. چەنـد زیـاتر شـیری مەمکت بە ساوایەکەت بدەیت، ئەوەندە زیـاتر شـیر دروسـت دەبێـت لـە مەمکت، کە دەتوانیت سوودی لێوەربگری لە فرێزەر هـەڵبگریت بـۆ کـاتی پێویست.

- شلە زۆر بخۆوە؛ ئاو و شەربەت و شیر، یارمەتی دروست کردنی شیر دەدەن. بەڵام سۆدا و قاوە و هەموو ئەو خۆراکانەی کە کافاینیان تێدایە کەم بکەوە. کافاینی زۆر دەبێتە هۆی ئەوەی ساوایەکەت زۆر نامورتاح بێت.
- جگەرە مەکێشە؛ جگەرە کێشان دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی دروست کردنی شیری مەمک، هەروەها تامی شیری مەمکت دەگۆڕێت.
- ئاگاداری حەبی دژە سک پڕبوون بە؛ حەبی دژە سک پڕ بوون کاریگەری لەسەر دروست کردنی شیری مەمک هەیە. باشتر وایە لەگەڵ پزیشکی پسپۆڕ قسە بکەیت.
- ئاگادارییەکی باشی تەندروستی خۆت بە؛ زۆر سەوزە و میوە و بەروبوومەکانی دانەوێڵە بخۆ. ڕۆژانە کەمێک وەرزش بکە، بخەوە کاتێک ساوایەکەت خەوت، لە کۆتایی ئەوەی ماوە بیڵێین پرسیار لە کەسی شارەزا بکە ئەگەر پێویستت بە یارمەتی هەبوو.

ئامادەکردنی شیری قوتی

٧ قۆناغ بۆ ئامادەکردن بە سەلامەتی

بە کردنی ئەم ٧ قۆناغە سادەیە بۆ ئامادە کردنی شیری قوتی، ساوایەکەت دەپارێزیت.

چۆنیەتی ئامادەکردنی شیر بۆ ساوایەکەت کاریگەری لەسەر ساوایەکەت هەیە، لەبەر ئەوەی دەزگای بەرگریان تەواو پێگەیشتوونیە، بۆیە ساوا لە کەسانی پێگەیشتوو زیاتر رووبەڕووی نەخۆشی دەبێتەوە. تێکەڵ کردنێک و ئامادەکردنێکی تەواوی شیری قوتی، ساوا دڵنیا دەکاتەوە لە وەرگرتنی بەشی پێویست لە خۆراک بۆ گەشە. بەدوای ئەم ٧ قۆناغە بڕۆ بۆ ئامادەکردنی شیری قوتی:

یەکەم/ بەرواری دروست کردن و بەسەرچوون (ئێکسپایەربوون) بپشکنە؛ سەیری بەرواری ئێکسپایەربوون بکە، شیری ئێکسپایەر بەکارمەهێنە. کاتێک مێژووی ئێکسپایەربوون دەپشکنیت، تەماشای تەواوی قوتیکە بکە، شیری ناو ئەو قوتیە بەکارمەهێنە کە کونە یا ژەنگی هەڵهێنایە.

دووەم/ پێش ئامادەکردن؛ بە باشی دەستەکانت بشۆ. دەستەکانت بە ئاوێکی گەرم تەڕ بکە، پاشان سابوون بەکاربهێنە بە توندی لە هەموو دەستت بخشێنە بە لایەنی کەمی بۆ ٢٠ چرکە. تەواوی دەستەکانت بشۆ، بن نینۆک و نێوان پەنجەکان.

سێیەم/ کەرستەکانت ئامادە بکە و هەموویان تاقیم بکە پێش ئەوەی بەکاریان بهێنیت، چۆن؟!

١. مەنجەڵێک یا کتریەکی کەمێک گەورە بهێنە کە جێگای کەرستەکان ببێتەوە، پڕی بکە لە ئاو بە شێوەیەک هەموو کەرستەکان نووقمی ئاو بن.
٢. مەنجەڵەکە بخە سەر ئاگر، بۆ ماوەی ٥ خولەک.
٣. کەرستەکان لە ئاوەکە دەربهێنە بە یارمەتی مەقاشێکی پاک.
٤. کەمێک بوەستە تاکو کەرستەکان هیشک ببنەوە لە هەوا.
٥. دوای بەکارهێنانی کەرستەکان، پێویستە دووبارە بیانشۆیەوە. هەروەها دڵنیابە کە مەمەی سەری دەبەکەت کونە، پاش بەکار هێنانی دەبە، هەردەم قەپاغی سەری "دەبەی مەمە" دابخە.
٦. کاتێک سەری قوتییەکی شیر دەکەیتەوە، سەری قوتیەکە بە جوانی بشۆ بە سابوون بۆ لابردنی پیسی سەری قوتیەکە.

چوارەم/ شیرەکە بپێوە "قیاس بکە"؛ ملاکەکەی ناو قوتیەکە بەکار بهێنە. دڵنیابە کە ملاکەکە هیشکە. ئەو بڕە دیار بکە کە دەتەوێت ئامادەی بکەیت بە گوێرەی ڕێنومایەکانی سەر قوتیەکە.

پێنجەم/ زیاد کردنی ئاو؛ ئەگەر ئاوی بەلۆعە بەکاردەهێنیت پێویستە ئاوەکە بکوڵێنیت بۆ ماوەی چەند خولەکێک، پاشان کەمێك بوەستیت تا ئاوەکە سارد دەبێتەوە.

سەیری رینومایەکانی سەر قوتیەکە بکە بۆ ئەوەی بزانی کە چەند ئاو بە چەند شیر تێکەڵ بکەیت. زۆر روون کردنی گیراوەکە دەبێتە هۆی لەدەستدانی بایەخەکەی.

شەشەم/ گیراوەکە کەمێک گەرم بکە؛ شتێکی باشە ئەگەر بتوانیت گیراوەیەک بدەیت بە ساوایەکەت کە پلەی گەرمەییەکی لە پلەی گەرمی ژوورەکەت نزیک بێت. دوای گەرم کردن، دەبەکە بشلەقێنە. دەبەی شیرەکە سەراو ژێر رابگرە لێگەڕێ چەند دڵۆپێک لە شیرەکە بکەوێتە سەر دەستت بۆ دڵنیابوون لە پلەی گەرمی گیراوەکە و بوونی کون لە مەمەکە.

دەبەکە لە مایکرۆوەیڤ گەرم مەکە، چونکە دەبێتە هۆی ئەوەی گیراوەکە بە شێوەیەکی یەکسان گەرم نەبێت. پێش پێشکەشکردن، گیراوەکە باش بشلەقێنە پاشان یەکسەر بدە بە ساوایەکەت. ئەوەی مایەوە لە ناو دەبەکە دوای تێر بوونی ساوایەکەت، فڕێی بدە.

حەفتەم/ گیراوە هەڵبگرە بە سەلامەتی؛ ئەگەر ویستت چەند دەبەیەک بەیەک جار ئامادە بکەیت:

١. لەسەر هەر دەبەیەک مێژووی ئامادەکردن بنووسە.
٢. دەبە زیادەکان لە ناو فریزەر دابنێ تا ئەو کاتەی کە پێویستە.
٣. دەبەکان لە بەشی پشتەوەی فریزەر دابنێ، کە ساردترین جێگایە.
٤. هەر دەبەیەک زیاتر لە ٢٤-٤٨ کاتژمێر لە ناو فریزەر ماوە، فڕێی بدە.
٥. رێگامەدە دەبەکان ببەستن لە فریزەر.

بەشی حەفتەم
تەندروستی منداڵ و هەرزەکار



لەم بەشە بەم بابەتانەی خوارەوە ئاشنادەبیت:

تەندروستی منداڵ

- خۆراکی منداڵان
- قەڵەوی منداڵان
- تەڕکردنی جێگای نووستن "میز بەخۆ کردن"
- مێکوتە

تەندروستی هەرزەکار

- خۆراک و کێش — دابەزاندنی کێش، چەند قۆناغێکی سەلامەت بۆ کێشکێکی تەندروست
- خۆراک و کێش — زۆر لاوز؟ زیاد کردنی کێش بە سەلامەتی

- نووستن لە هەرزەکاران: بۆچی هەرزەکاران زۆر ماندوون؟
- پەروەردەی سێکسی، شکاندنی بەربەستەکان!

خۆراکی منداڵان

خۆراکی منداڵان بە نزیکەیی وەک خۆراکی کەسێکی پێگەیشتوو وایە. هەموو کەسێک بەبێ گرنگیدان بە تەمەن پێویستی بە هەمان جۆری خۆراک هەیە، وەک کاربۆهیدرات و پرۆتین و چەوری و ڤیتامین و کانزاکان — بەڵام بە بڕی جیاواز. منداڵان جیاوازن لە کەسانی پێگەیشتوو بەوەی کە لە ماوەیەکی گەشەی خێرادان، هەروەها منداڵان بە گشتی خۆراکی تەقەت کراو "خەزن کراویان" کەمە، ئەمە وایکردوە خواردنی خۆراکی تەواو پێویست بێت بۆ گەشەیەکی تەندروست و گەورەبوونێکی چاک.

ئێستا لەوانەیە بپرسیت باشترین پێکهاتە چییە بۆ گەشە و گەورەبوون؟ لێرەدا بە گوێرەی تەمەن پێکهاتەی پێویستی خۆراک دەخرێتە روو.

[illegible]	
گەرمۆکەی پێویست	١٠٠٠ بۆ ١٤٠٠ گەرمۆکە، بەڵام بەگوێرەی گەشە و ئاستی چالاکی منداڵ دەگۆڕێت
پرۆتین	٥% بۆ ٢٠% لە گەرمۆکەی رۆژانە
کاربۆهیدرات	٤٥% بۆ ٦٥% لە گەرمۆکەی رۆژانە - بەلایەنی کەم ١٣٠ گرام

چەوری	٣٠% بۆ ٦٥% لە گەرمۆکەی رۆژانە
خوێ	١٠٠٠ ملیگڕام لە رۆژێکدا
ریشاڵ – فایبەر	١٩ گڕام لە رۆژێکدا
کالیسیۆم	٥٠٠ ملیگڕام لە رۆژێکدا

منداڵی تەمەن ٤ بۆ ٨ ساڵ - کچ	
گەرمۆکەی پێویست	١٢٠٠ بۆ ١٨٠٠ گەرمۆکە، بەڵام بەگوێرەی گەشە و ئاستی چالاکی منداڵ دەگۆڕێت
پرۆتین	١٠% بۆ ٣٠% لە گەرمۆکەی رۆژانە
کاربۆهیدرات	٤٥% بۆ ٦٥% لە گەرمۆکەی رۆژانە - بەلایەنی کەم ١٣٠ گڕام
چەوری	٢٥% بۆ ٣٥% لە گەرمۆکەی رۆژانە
خوێ	١٢٠٠ ملیگڕام لە رۆژێکدا
ریشاڵ – فایبەر	٢٥ گڕام لە رۆژێکدا
کالیسیۆم	٨٠٠ ملیگرڕام لە رۆژێکدا

منداڵی تەمەن ٤ بۆ ٨ ساڵ - کوڕ	
گەرمۆکەی پێویست	١٤٠٠ بۆ ٢٠٠٠ گەرمۆکە، بەڵام بەگوێرەی گەشە و ئاستی چالاکی منداڵ دەگۆڕێت
پرۆتین	١٠% بۆ ٣٠% لە گەرمۆکەی رۆژانە

کاربۆهیدرات	٤٥% بۆ ٦٥% لە گەرمۆکەی رۆژانە - بەلایەنی کەم ١٣٠ گرام
چەوری	٢٥% بۆ ٣٥% لە گەرمۆکەی رۆژانە
خوێ	١٥٠٠ ملیگرام لە رۆژێکدا
ڕیشاڵ — فایبەر	٢٦ گرام لە رۆژێکدا
کالیسیۆم	١٣٠٠ ملیگرام لە رۆژێکدا

منداڵی تەمەن ٩ بۆ ١٣ ساڵ - کیژ	
گەرمۆکەی پێویست	١٦٠٠ بۆ ٢٢٠٠ گەرمۆکە، بەڵام بەگوێرەی گەشە و ئاستی چالاکی منداڵ دەگۆڕێت
پرۆتین	١٠% بۆ ٣٠% لە گەرمۆکەی رۆژانە
کاربۆهیدرات	٤٥% بۆ ٦٥% لە گەرمۆکەی رۆژانە - بەلایەنی کەم ١٣٠ گرام
چەوری	٢٥% بۆ ٣٥% لە گەرمۆکەی رۆژانە
خوێ	١٥٠٠ ملیگرام لە رۆژێکدا
ڕیشاڵ — فایبەر	٢٦ گرام لە رۆژێکدا
کالیسیۆم	١٣٠٠ ملیگرام لە رۆژێکدا

منداڵی تەمەن ٩ بۆ ١٣ ساڵ - کوڕ	
گەرمۆکەی پێویست	١٨٠٠ بۆ ٢٦٠٠ گەرمۆکە، بەڵام بەگوێرەی گەشە و ئاستی چالاکی منداڵ دەگۆڕێت
پرۆتین	١٠% بۆ ٣٠% لە گەرمۆکەی رۆژانە
کاربۆهیدرات	٤٥% بۆ ٦٥% لە گەرمۆکەی رۆژانە - بەلایەنی کەم ١٣٠ گرام
چەوری	٢٥% بۆ ٣٥% لە گەرمۆکەی رۆژانە
خوێ	١٥٠٠ ملیگرام لە رۆژێکدا
ریشاڵ — فایبەر	٣١ گرام لە رۆژێکدا
کالیسیۆم	١٣٠٠ ملیگرام لە رۆژێکدا

منداڵی تەمەن ١٤ بۆ ١٨ ساڵ - کچ	
گەرمۆکەی پێویست	١٨٠٠ بۆ ٢٤٠٠ گەرمۆکە، بەڵام بەگوێرەی گەشە و ئاستی چالاکی منداڵ دەگۆڕێت
پرۆتین	١٠% بۆ ٣٠% لە گەرمۆکەی رۆژانە
کاربۆهیدرات	٤٥% بۆ ٦٥% لە گەرمۆکەی رۆژانە - بەلایەنی کەم ١٣٠ گرام
چەوری	٢٥% بۆ ٣٥% لە گەرمۆکەی رۆژانە
خوێ	١٥٠٠ ملیگرام لە رۆژێکدا
ریشاڵ — فایبەر	٢٦ گرام لە رۆژێکدا

کالیسیۆم	١٣٠٠ ملیگرام لە رۆژێکدا
منداڵی تەمەن ١١ بۆ ١٨ ساڵ - کوڕ	
گەرمۆکەی پێویست	٢٢٠٠ بۆ ٣٢٠٠ گەرمۆکە، بەڵام دەگۆڕێت بەگوێرەی گەشە و ئاستی چالاکی منداڵ
پرۆتین	١٠% بۆ ٣٠% لە گەرمۆکەی رۆژانە
کاربۆهیدرات	٤٥% بۆ ٦٥% لە گەرمۆکەی رۆژانە - بەلایەنی کەم ١٣٠ گرام
چەوری	٢٥% بۆ ٣٥% لە گەرمۆکەی رۆژانە
خوێ	١٥٠٠ ملیگرام لە رۆژێکدا
ریشاڵ — فایبەر	٣٨ گرام لە رۆژێکدا
کالیسیۆم	١٣٠٠ ملیگرام لە رۆژێکدا

قەڵەوی منداڵان

بێ گومان هەموو منداڵێک کاتێک گەشە دەکات کێشی زیاد دەبێت. بەڵام کێشی زیاد زیاتر لەوەی کە پێویستە، دەبێتە هۆی قەڵەوی لە منداڵان.

قەڵەوی منداڵان بارێکی ترسناکە، روودەدات کاتێک منداڵ کێشەکەی لەسەرووی کێشی ئاساییە بە گوێرەی کێش بۆ درێژی. قەڵەوی لە منداڵان کێشە دروستکەرە، چونکە کێشی زیاد دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵ بەرەو کێشەی تەندروستی ببات کاتێک دەگاتە تەمەنی پێگەیشتوو.

باشترین رێگا بۆ بەرەنگاربوونەوەی کێش زیادی منداڵان بریتییە لە چاک کردنی خۆراک و وەرزشکردن لە ئاستی خێزان، نەک تەنها بۆ منداڵەکەت.

هۆکارەکانی

هەرچەندە هەندێک هۆکاری بۆماوەیی و هۆرمۆنی هەیە دەبێتە هۆی قەڵەوی لە منداڵان، بەڵام لە زۆربەی بارەکاندا هۆکارەکەی بریتییە لە زۆر خواردن و کەم وەرزش کردن. منداڵان وەک کەسانی پێگەیشتوونین، پێویستیان بە گەرمۆکی زیاتر هەیە بۆ گەشە و گەورەبوون، ئەگەر لەگەڵ ئەو برە خۆراکەبێت کە پێویستە بخورێت ئەوا هیچ کێشەیەک دروست نابێت، بەڵام ئەو منداڵانەی زیاتر لە پێویست خۆراک دەخۆن ئەوا تووشی زیاد بوونی کێش دەبن.

هۆکاری مەترسیدار بۆ قەڵەوبوون

- بەکاربردنی خۆراکی بڕ بەرز لە گەرمۆکە.

- ناچالاکی و نەجووڵانەوە و وەرزشنەکردن.
- بۆماوە.
- هۆکاری دەروونی.
- هۆکاری خێزانی؛ دایباب بەرپرسن لە کرینی خۆراک بۆ ماڵەوە، وەلێ ئەگەر ئێوە خۆراکی ناتەندروست لە نانوین "مطبخ" دابنێن، نابێت لۆمەی منداڵەکەتان بکەن کە حەزی لەم خواردنانەیە وەک شیرینی و ترشی و چەوری..هتد. لەسەر دایباب پێویستە کۆنترۆڵی خۆراکەکان بکەن کە لە نانوینی ماڵەوە هەن، نابێت دەستی منداڵ بگات بە هەموو خۆراکێک.
- هۆکاری ئابووری و کۆمەڵایەتی.

کەی سەردانی پزیشک بکرێت؟

هەر منداڵێک چەند کیلۆگرامێکی کەم لە کێشی زیادبێت ئەوا قەڵەو نییە. بەڵام ئەگەر تۆ هەست دەکەیت کە منداڵەکەت کێشی زۆر زیادە، ئەو کات دەتوانیت سەردانی پزیشک بکەیت بۆ مەبەستی چارەسەری.

ئاڵۆزییەکانی

منداڵانی کێش زیاد زۆر لەبارن بۆ تووش بوون بەم بارانەی خوارەوە لە تەمەنی هەرزەکاری؛

١) نەخۆشی شەکرەی جۆری دوو.

٢) بەرزی فشاری خوێن.

٣) کێشەی دەزگای هەناسەدان — بەرهەنگ "الربو".

٤) تێکچوونی خەو.

٥) ماوەی هەرزەکاریان زوو دەستپێدەکات.

٦) کێشەی جەرگ.

تەڕکردنی جێگای نووستن – میز بەخۆکردن

ئەم بارە لە پێش تەمەنی ٦ بۆ ٧ساڵی جێگای مەترسی نییە، کە قۆناغێکە هێشتا کۆنترۆڵکردنی میزڵدان لە شەودا تەواو پێنەگەیشتووە. بەڵام ئەگەر ئەم بارە بەردەوام بوو پێویستە بارەکە بە هێمنی و تێگەیشتن چارەسەر بکرێت.

نیشانەکانی

زۆربەی منداڵان لە نێوان تەمەنی ٢ بۆ ٤ ساڵی فێری چوونە ئەدەبخانە دەبن، بەڵام ئەمە جێگیر نییە. لە تەمەنی پێش چوونە قوتابخانە، زیاتر لە ٤٠% منداڵان جێگای نووستنیان تەڕ دەکەن، بەڵام لە تەمەنی ٥ ساڵی، کێشەی میز بەخۆکردن کەم دەبێتەوە بۆ ١٠% بۆ ١٥% منداڵان.

هۆکارەکانی

بە دڵنیایی هۆکاری میز بەخۆکردن کەس نازانێت، بەڵام گەلێک هۆکار هەن رۆڵ دەبینن، لەوانە؛

- بچووکی میزڵدان.

- نەتوانینی ناسینەوەی پڕی میزڵدان.
- ناهاوسەنگی لە هۆڕمۆن.
- ترس و فشاری دەروونی.
- هەوکردنی میزەڕۆ.
- پشی سواری لە کاتی نووستن.
- نەخۆشی شەکرە.
- قەبزی درێژ خایەن.
- هۆکاری تر.

کەی سەردانی پزیشک بکرێت؟

- ئەگەر منداڵەکەت بەردەوام بوو لە میز بەخۆکردن دوای تەمەنی ٥ بۆ ٦ ساڵی.
- ئەگەر منداڵەکەت ماوەیەک جێگایەکەی هیشک بوو بەڵام پاشان جێگای نووستنی تەڕکرد.
- ئەگەر منداڵەکەت لەگەل جێگا تەڕکردن کێشەی دیکەشی هەبوو، وەک میز زوورانەوە، تێنویەتییەکی زۆر، گۆڕانی ڕەنگی میز بۆ پەمبە، پرخە پرخ.

مێکوتە

پێش ئەوەی کوتانی دژی نەخۆشی مێکوتە بەردەستبێت، تەنها لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ساڵانە زیاتر لە ٤ ملیۆن منداڵ تووش دەبوو، زیاتر لە ١١٠٠٠ منداڵ ساڵانە لە نەخۆشخانە دەخەوێندرا، هەروەها ساڵانە ١٠٠ کەس بەهۆیەوە دەمرد. بەڵام سوپاس بۆ خوا کوتانی دژی ئەم نەخۆشییە ژمارەی نەخۆشەکانی زۆر کەم کردیتەوە.

زۆربەی خەڵکی بڕوایان وایە کە مێکوتە نەخۆشییەکی سادەیە (هیچ نییە!) بۆ زۆرێک لە خەڵکی راستە، بەڵام دەکرێت لە هەندێک کەس بە سەختی رووبدات، سەرباری ئەوەش هیچ رێگایەک نییە کە بەهۆیەوە بزاندرێت کام منداڵ یا پێگەیشتوو بە سەختی تووشی نەخۆشییەکە دەبێت.

نیشانەکانی

نیشانە دیارەکانی ئەم نەخۆشییە بریتین لە:

١) جێگای سۆری خوراو، لە سەرەتادا وەک پێوەدانی زیندەوەری گچکە وایە لە پێست.

٢) دروست بوونی پفکەی گچکە کە شلەی تێدایە، دوایی ئەم پفکانە دەتەقن دەبنە دروست بوونی قەتماغە.

٣) لەدواییدا نەخۆشییەکە لەوانەیە ئەم نیشانانەی لەگەڵی بێت؛ تا، ژانە زگ، ژانەسەرێکی کەم، بێ تاقەتی، کۆخەیەکی هیشک.

٤) جێگایە باوەکانی سۆرهەڵگەڕان بریتین لە دەم و چاو، کەللەی سەر، مل و سینگ.

کەی سەردانی پزیشک بکرێت؟

ئەگەر تۆ دڵنیایت کە منداڵەکەت تووشی مێکوتە بووە، پێویستە سەردانی پزیشک بکەیت. پزیشک بە ئاسانی دەتوانێت نەخۆشییەکە بناسێتەوە، دەرمان دەنوسێت بۆ کەم کردنەوەی سەختی و ئاڵۆزییەکانی نەخۆشییەکە.

چارەسەری لە ماڵەوە

١. برینەکان هەڵمەقەرێنە، هەڵقەراندن دەبێتە هۆی هێورکردنەوەی پرۆسەی سارێژبوون.
٢. گەرماوی سارد بکە، یارمەتی کەم کردنەوەی خوران دەدات.
٣. پشوو بدە.

تەندروستی هەرزەکاران

هەرزەکاری قۆناغێکی گوێزراوەیە لە گەشەی جەستەیی و مێشکی مرۆڤ، لە نێوان قۆناغی منداڵی و قۆناغی پێگەیشتوویی روودەدات. هەرزەکاری قۆناغێکە کە تیایدا منداڵ سیفەتە دووەمییەکانی رەگەز وەردەگرێت، بۆ نموونە گڕ بوونی دەنگ یا گەورە بوونی سێوی ئادەم لە مل لە کوڕان، یا گەشەکردنی مەمک لە کیژان..هتد. ئەم گۆڕانکارییانە روودەدەن لە ئەنجامی کاریگەری گۆڕانی هۆڕمۆنی ئەم تەمەنە. زۆر گرنگە بتواندرێت ئاگادار و رێنومایی هەرزەکار بکرێت لە هەموو لایەنێکەوە بەتایبەتی لایەنی تەندروستی. بەرپرسیاریەتی تەندروستی هەرزکار لە ئەستۆی دایک و باوکە "یا کەسی بەرپرس"، لێرەدا چەند بابەتێک دەخەینە روو لەبارەی تەندروستی هەرزەکار.

- **خۆراک و کێش – دابەزاندنی کێش، چەند قۆناغێکی سەلامەت بۆ کێشکێکی تەندروست**
- **خۆراک و کێش – زۆر لاوز؟ زیاد کردنی کێش بە سەلامەتی**
- **نووستن لە هەرزەکاران: بۆچی هەرزەکاران زۆر ماندوون؟**
- **پەروەردەی سێکسی، شکاندنی بەربەستەکان!**

خۆراك و کێش – دابەزاندنی کێش

چەند قۆناغێکی سەلامەت بۆ کێشێکی تەندروست

قەڵـەوی لـە هـەرزەکاران کێشـەیەکی گەشەسـەندووی ترسـناکە. هـیچ ڕێگاچارەیەکی جادوویی نییە بۆ دابەزاندنی کێش لە هـەرزەکاران، بـەڵام گـەلێک ڕێگا هەیە بۆ یارمەتیدان. یارمەتی هەرزەکارەکەت بدە بۆ خوو گرتن بە شێوازی ژیانێکی تەندروست کە بەدرێژایی تەمەن بەردەوام بێت.

- کـێش و شـێوەی لـەش بابـەتێکی زۆر هەسـتیار و دیـارە لـەنێو هـەرزەکاران، بەتایبەتی هەرزەکاری کیژ. کاتێک کیژە هەرزەکارەکەت هەوڵ دەدات کێشـی دابەزێنێت، بە یادی بهێنەوە کە تەنها یەک بیرۆکـە و یـەک کێشـی ڕێـک و تەواو نییە کە پێویست بێت هەموو هەرزەکارێک هەیبێت، لەوانەیـە کێشـێکی دروست بۆ کەسێک، دروست نەبێت بۆ یەکێکی دی.
- باشـترە هـەرزەکار هانبـدرێت بـۆ شـێوازی ژیـانێکی چـاک کـە کێشـێکی تەندروست دروست دەکات نەک لەسەر قەڵەوی و لاوزی قسە بکرێت.
- پێویستە هەرزەکاران تێبگەیندرێن کە دابەزاندنی کێش کردارێکـە دەبێـت بـە درێژایی تەمەن لە ئەستۆ بگیردرێت. کاریگـەری دەرمـانی دابەزانـدنی کـێش کاتی یە. بەبێ گۆڕانکاری یەکجارەکی لە شێوازی ژیان، هـەر دابەزانـدنێکی کێش زۆر لەبارە وەک خۆی لێبێتەوە "کێشەکە وەربگیرێتەوە" و بەزیاتریش.
- وەک هەر مرۆڤێکی پێگەیشتوو، هـەرزەکاران پێویسـتیان بـە جووڵـە و وەرزش هەیە ٦٠ خولەک لە ڕۆژێکدا (٣٠ خولەک بە لایەنی کەم) بەڵام ئەمە مانای

وانیە رۆژانە پێویست بێت ٦٠ خولەک وەرزشێکی توند بکرێت و هەردەم لە راکشان دابێت. لە رێگای چالاکی لەسەرخۆ و بەردەوامیش دەتواندرێت وزە بەکاربېردرێت، لە راستیدا هەر جۆرە جوولەیەک بێت دەتوانێت وزە بەکاربېات.

- تیپەکانی وەرزشی وەک (تیپی وەرزشی قوتابخانەکان و میللییەکان) زۆر رێگای چاکن بۆ وەرزشکردن. ئەگەر هەرزەکارێک حەز ناکات بەژداری تیپە وەرزشییەکان بکات، زۆر ئاسایی دەتوانێت زیاتر بە پیادە بڕوات یا پایسکیل بهاژوات..هتد.
- زۆرێک لە هەرزەکاران نانی بەیانییان ناخۆن، یا گرنگی پێنادەن، ئەمە هەڵەیەکی زۆر گەورەیە، چونکە نانی بەیانییان زۆرگرنگە. ژەمە نانێکی بەیانییانی پڕ لە خۆراکی باش یارمەتی هەرزەکار دەدات وزەیەکی باش وەربگرێت بۆ دەستپێکردنی زیندەکردارەکانی لەش و هەروەها وزەی تەواو دەبەخشێت بۆ ئەوەی بە چووست و چالاکی رووبەڕووی رۆژەکە ببێتەوە. لە هەمووی گرنگتر خواردنی نانی بەیانییان رێگادەگرێت لە هەرزەکار زیاتر بخوات بە درێژایی رۆژ.
- دەبێت هەرزەکاران هانبدرێن لە وازهێنان لەخواردنی پڕوپاتاڵ وەک چپس ...هتد. دەبێت هانبدرێن لە جیاتی خواردنی خۆراکی پڕوپاتاڵ، خۆراکی پڕ لە بەهای خۆراکی بخۆن (بەگشتی خۆراکی ماڵەوە) وەک میوە (پرتەقاڵ، ترێ، سێو..هتد)، سەوزە، ماست و پەنیر..هتد.

- دەبێت هـەرزەکاران فێربکـرێن هـەرکاتێک تێـر بـوون، لـە خـواردنی خـۆراک وازبهێنن. ئەگەر لەفەیەکی گەورە داواکرا، بەڵام نەتوانـدرا هـەموو بخورێـت، زۆر ئاساییە بیکرێت بە سەفەری لەگەڵ خۆ ببردرێتـەوە ماڵـەوە. یـا ئەگـەر دەزاندرێت لەفەیەکی گەورەت بۆ ناخورێت، یەکێکی گچکە داوابکە.
- هانـدانی هــەرزەکاران لــە نــەخواردنی خواردنــەوە گـازی و شــیرینییەکان؛ قوتییەکی ٣٥٠ گرامـی لـە خواردنەوەیـەکی گـازی زیـاتر لـە ١٠٠ گەرمۆکـە دەبەخشـێت. خواردنـەوەی ئـاو لـەجیاتی خواردنـەوەی گـازی یـا شـیرینی، هەرزەکار لە چەندین گەرمۆکەی زیاد رزگاردەکات.
- کاتێک تۆ وەک باوک یا دایک هەوڵ دەدەیت هەرزەکارەکەت لەبارەی کێش و خــۆراک هۆشــیاربکەیتــەوە، رێنوومایــەکانت بــە تــەنها بــە ئاراســتەی هەرزەکارەکــەت نــەبێت، دەبێــت رێنوماییــەکان هــەموو ئەنــدامانی خێـزان (خۆشت) بگرێتەوە، یەکەم کەسیش خۆت دەبێت جێبەجێیان بکەیت.

زۆر لاوازی؟! زیادکردنی کێش بە سەلامەتی

چۆن چەند کیلۆگرامێک لە کێش زیاد بکرێت بە سەلامەتی؟!

هەندێک جار زۆر لاوازی دەبێتە کێشەیەک وەک ئەوەی چۆن زۆر قەڵەوبیت. بۆ ئەوەی بتواندرێت شێوەیەک و کێشێکی خوازراو بەدەست بهێنـدرێت پێویسـتە گۆڕانکاری لە شێوازی ژیان بکرێت.

ئەمەت لە بیربێت کە بۆماوە کاریگەری لەسەر شێوەی لەش و کێش هەیە. ئەگەر دایبابت یا خوشک و براکانت لاوزن، ئەوا تۆ زۆر لەباری بـۆ ئـەوەی وەک ئەوان لاواز بیت. زۆر گرنگە بزانیت تۆ بە راستی کێشت کەمە یا هـەر بۆخـۆت هەست دەکەیت کە کێشت کەمە. بۆ ئەوەی بە راستی بزانیت لەبارەی کێشـت، پێویستە نومای بارستەی لەشت دەربهێنیت.

ئەگەر تۆ هەوڵ دەدەیت کێشت زیاد بکەیت پێویستە خـۆراکی هاوسـەنگی تەواو بخۆیت کە بریتییە لە:

١. بەرووبوومی دانەوێڵە.

٢. سەوزە و میوە.

٣. بەرهەمی شیری.

٤. خۆراکی پرۆتینی بـاش، وەک ماسـی و گۆشـتی باڵنـدە (مریشـک) و فاسۆلیا و بقولیات..هتد.

پێویستە هەندێک لە چەوری و شەکر لە خۆراک زیاد بکـەیت بـۆ وەرگرتنـی وزەی زیاتر. کاتێک تۆ چەوری زیاد دەکەیت خۆراکی ناتێر لە چەوری بخۆ وەک

گوێز. كاتێک شەكر زیاد دەكەیت بۆ خۆراكت، هەوڵبدە ئەو خۆراكانە بخۆ كە بایەخی خۆراكیشیان هەیە وەک خۆراكی كەپەكی "نەک تەنها نانی لە جۆری ئاردی سفر" هەروەها ئەستوک و سەموون، ماست، میوەی شیرین. خواردنی سێ ژەمە خۆراک و لەفە و پاروو لەنێوان ژەمەكان لە رۆژێكدا بە رێک و پێكی وزە زیاد دەكات كە پێویستتە بۆ زیاد كردنی كێشت. پێویست ناكات پرۆتینی خاو "ئەوەی كە وەرزشوانان دەیخۆن بۆ زیاد كردنی كێشیان" بخۆیت، ئەم پرۆتینە وزەی زیاتر دەبەخشێت.

ئەگەر كێشێكی تەندروستت هەیە بەڵام هێشتا دەتەوێت كێشت زیاد بكەیت، لێرەدا راهێنانی وەرزشی یارمەتی زیاد كردنی بارستەی ماسولكە دەدات و دەبێتە هۆی زیاد كردنی كێش، جگە لەمە وەرزش بۆ تەندروستی هەموو لەشت زۆر باشە.

بەرنامەیەكی وەرزش دابنێ بۆ ماسولكە گەورەكانی لەشت وەک بازوو و مەچەكە و قەدی لەش، تەكنیكی تەواو كلیلی سەركەوتنە، دەست بە هەڵگرتنی قورسایەک بكە "بە گوێرەی توانات، بەشێوەیەک ماسولكەكان ماندوو بكات" لە سەرەتا ١٥ — ٢٠ دووبارەكردن، پاشان وردە وردە زیاد بكە و دابەشی بكە بۆ سێ كۆرس لە رۆژێک، هەر كۆرسێک ١٢ دووبارەكردن.

ئەمەت لە بیربێت كە گۆڕانكاری لە كێشی لەش یا شێوەی لەش، كاتی دەوێت.

نووستن لە هەرزەکاران

بۆچی هەرزەکاران زۆر ماندوون؟

هەرزەکاران بە خراپ ناوزەندکراون کە شەو تاکو درەنگ دەمێننەوە و هەروەها بەیانییان بە گران لە خەو هەڵدەستن. ئەم شێوازی هەڵس و کەوتە لە ڕاستیدا هۆیەکی جەستەیی لە پشتە.

کاتژمێری ناوەوەی لەش لە هەرزەکاران

هەموو کەسێک کاتژمێرێکی هەیە لە ناوەوەی لەش کە کاریگەری لەسەر پلەی گەرمی لەش، سووڕی نووستن، حەز بۆ خۆراک، هەروەها گۆڕانکاری هۆرمۆنی لە لەش هەیە. ئەو پرۆسە بایۆلۆژیی و دەروونیانەی لەش کە بەدوای ئەم کاتژمێرە ناوەخنییەوە دەڕۆن لە ٢٤ کاتژمێر، پێیان دەوترێت شێوازی ٢٤ کاتژمێری. ئەم شێوازە ٢٤ کاتژمێرییە لە پێش تەمەنی هەرزەکاری لە زۆربەی منداڵان وا دەکات لە کاتژمێر ٨- ٩ی شەو بنوون. بەڵام ماوەی هەرزەکاری ئەم شێوازە ٢٤ کاتژمێرییە دەگۆڕێت، کاتی خەو هاتن دوا دەخات زۆربەی جار تاکو ١١ ی شەو یا هەندێک جار درەنگتریش. مانەوە و نەنووستن لە شەودا بۆ هەر هۆیەک بێت ئەم شێوازە ٢٤ کاتژمێرییە زیاتر تێکدەدات.

پێویستی رۆژانەی نووستن لە هەرزەکاران

زۆربەی هەرزەکاران پێویستیان بە ٩ کاتژمێر نووستن هەیە بۆ ئەوەی لە کاتی رۆژدا هۆشدار و ژیر بن. کەم نووستن ترسناکە و کاریگەری لەسەر تەرکیز و بیر هەروەها کێشەی دەروونی و هەڵس و کەوت هەیە.

چۆنیەتی یارمەتیدانی هەرزەکاران بۆ نووستنێکی تەندروست و دووبارە رێک خستنەوەی شێوازی ٢٤ کاتژمێری لە هەرزەکاران؛

١) **رێکخستنی رووناکی؛** لە کاتی نووستن پێویستە رووناکی جێگای نووستن کەم بکرێتەوە، هەروەها لە بەیانییان لە کاتی لەخەو هەستان دەبێت هەرزەکاران بدرێن بە رووناکی بە شەوق و روون "پەردەکانی ژووری نووستن والابکرێن". ئەم خاڵە سادەیە یارمەتی هەرزەکاران دەدات بۆ ئەوەی نیشانە بدات بە مێشک کە کەی کاتی نووستنە و کەی کاتی هەستانە.

٢) **خوو گرتن بە خشتەیەک؛** پێویستە هەرزەکاران هانبدرێن بۆ چوونە ناو جێگا و لە خەو هەستان هەموو رۆژێک لە یەک کاتدا، نەک رۆژێک زوو بخەوێت رۆژێکیش درەنگ جا بۆ رۆژانی دەوام بێت یا پشوو، چونکە زۆرێک لە خەڵکی نەک تەنها هەرزەکاران لە رۆژانی پشوو خشتەی نووستنیان تێکدەچێت.

٣) **پێویستە پشیەخەوی درێژ قەدەغە بکرێت؛** ئەگەر هەرزەکارێک زۆر هەستی بە خەواڵوویی کرد دوای قوتابخانە ئاساییە پشیەخەوێکی

٣٠ خولەکی بکات، بەڵام زۆر نووستن لە کاتی رۆژدا دەبێتە هۆی گران چوونە خەو لە کاتی شەودا.

٤) دەبێت هەرزەکاران **هانبدرێن** بۆ کردنی گەرماوێکی گەرم پێش چوونە ناو جێگا، هەروەها هێمن کەرەوەیەک "وەک کتێبێک" پێویستە لە کاتی چوونە ناو جێگا. دەبێت هەرزەکار بە دووربێت لە دەنگی مۆسیقا و گەمەی ڤیدیۆیی "ئەتاری" و تەلەفۆن و ئینتەرنێت پێش نیو کاتژمێر لە کاتی چوونە ناو جێگای نووستن. نابێت لە ژووری هەرزەکار تەلەفزیۆن هەبێت یا ئەگەر هەشبێت نابێت پێبکرێت لە شەودا. هەروەها دوورخستنەوەی شتی دیکە کە دەبێتە هۆی دروستکردنی دەنگ و هەڵا.

پەروەردەی سێکسی، شکاندنی بەربەستەکان

پەروەردەی سێکسی زۆر گرنگە، بەڵام بەداخەوە لە کۆمەڵگەی کوردی بە تایبەتی و کۆمەڵگەکانی رۆژهەڵاتی بە گشتی ئەم بابەتە پشت گوێ خرایە هەروەک ئەوەی کە نەبێت یا هیچ گرنگییەکی نەبێت. هەرزەکاران پێویستییان بە زانینی هەموو شتێکە لەبارە سێکس بە ووردی و دروستی. پەروەردەی سێکسی بۆ هەرزکار، بە پلەی یەک بەرپرسیارییێتی دایبابە، بە پلە دووش قوتابخانە و حکومەت بەرپرسە. لە وڵاتانی رۆژئاوا و پێگەیشتوو پەروەردەی سێکسی بابەتێکە لە قوتابخانە، لە هۆبەکانی تەندروستی دەخوێندرێت، بەڵام لە کۆمەڵگەی ئێمە ئەم بابەتە بقەیە!

لە یادمە لە تەمەنی هەرزەکاریم، لە پۆلی سێیەمی ناوەندی "ئێستا بووەتە پۆلی ٩"، ئەو کات لە کتێبی بابەتی زیندەوەرزانی، لە کۆتاییەکانی کتێبەکە، بەشێک هەبوو لەسەر کۆئەندامی زاوزێی مرۆڤ، قوتابیانی پۆلەکەم، بگرە خۆشم، لەسەرەتای ساڵەوە چاوەڕوانی گەیشتن بەو بەشەمان دەکرد! ئەو کات مامۆستای بابەتی زیندەوەرزانیمان، مامۆستایەکی لە رەگەزی مێ بوو، کە گەیشتین بە بەشەکە، مامۆستای وانەکە وتی ئەو بەشەتان بۆ باس ناکەم! لە راستیدا ئێمە بێ هیوا بووین، بەڵام زۆریش سەیر نەبوو بەلامانەوە، چونکە تا ئەو کات بەشێوەیەکی فەرمی لە هیچ کەسێکەوە گوێبیستی ئەو بابەتە نەبیووین. ئەوەبوو رۆژی دوایی مامۆستاکەمان هاتەوە پۆل و گوتی، کتێبەکانتان دەربهێنن بە خێرایی بۆتان دەخوێنمەوە و هیچ پرسیارێکیش نییە! دوای چەند رۆژێک بۆمان

دەرکـەوت کـە کۆمـەڵێک قوتـابی پۆلەکـەمان چووبـوون بـۆ لای بەڕێوەبـەری قوتابخانەکەمان و شـکاتیان لـەو مامۆسـتا کردبـوو! جـا ئـەو کـات ئێمـە چەنـدە تێنووی ئەو بابەتە بووین، خولیامان زیاتر بوو بـۆ بابەتەکـە "دەبێتـە ئـەو بابەتـە چی بێت؟!!' خۆ ئەگەر مامۆستاکەمان بابەتەکـەی بـە سـادەیی شـی بکردبـاوە و لایەنە پەیوەندیدارەکانی بابەتەکەی روونبکردباوە، لەو بڕوایەدام کە ئـەو حـەز و ئـارەزوو هـەمـان بـوو، هـەمووی دەڕەوییـەوە. بـەڵام لەوانەشـە مامۆسـتاکەمان راستبووبێت لەوەی کەلەگەڵ ئێمە کردی، چونکە دەکرێـت بابەتەکـە بـۆ خـودی خۆشی نوێ بووبێت!

بۆ زۆرێک لە خەڵکی کۆمەڵگای ئێمە، سێکس بریتییە لە تەنها "جووتبـوون"، واتە هەرکاتێک باس لە سێکس کرا، ئەوا باس لە جووتبـوون دەکرێـت! بـەڵام لـە راستیدا جووتبوون بەشێکە لە بابەتی سێکس. پەروەردەی سێکسـی بابـەتێکی زۆر فراوانە، زۆرێک لە بابەتی گرنگ لەخۆدەگرێـت کـە گرنگییـەکانیان کەمترنیـە لـە جووتبـوون، وەک "شـارەزابوون لـە ئەنـدامی زاوزێ، گۆڕانکاریـەکانی مـاوەی هەرزەکاری، سووڕی بێ نوێژی مانگانە، خودە پشکنینی مەمک و گون، نەخۆشییە سێکسییە گوێزراوەکان..هتد" وەک هەریەک لەم بابەتانـە، جووتبـوون بەشـێکە لـە پەروەردەی سێکسی.

هەروەک لە سەرەتا ئاماژەماندا کە پەروەردەی سێکسی بـۆ منـداڵ، بـە پلـەی یەک بەرپرسیاریەتی دایبابە، بۆیە لەسەرەتای هەموو شـتێك، پێویسـتە تـۆ "وەک دایکێک یـا باوکێـک" زانیـاری خـۆت لەسـەر تەندروسـتی سـێکس بەهێزبکـەیت، ئەگـەر تـۆ زانیـاری تـەواوت نـەبێت، ناتوانیـت سـەرکەوتووبیت لـە گەیانـدنی

پەروەردەی سێکسی بۆ منداڵە هەرزەکارەکانت. بەشی دەیەمی ئەم کتێبە، تایبەتـە بە تەندروستی سێکسـی، دەکرێت بۆ ئەم مەبەستە سوودی هەبێت.

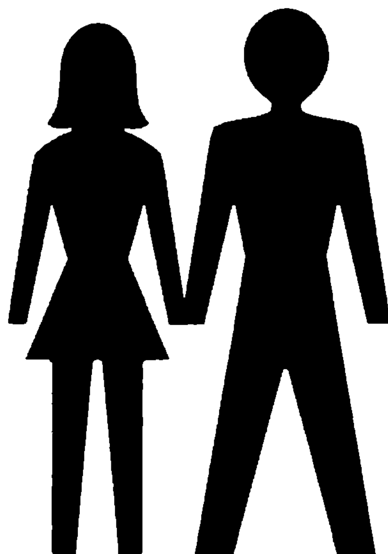
سێکس لە رۆژگاری ئێستا بووەتە بابەتی سەرەکی هەواڵ و میدیا و رێکلام و سەرچاوەکانی رابواردن. زۆر ئەستەمە بتواندرێت خۆ بەدوور بخرێت لەم بابەتـە، بەڵام کاتێک دایک و باوک بیانەوێت لەگەڵ منداڵـە هـەرزەکارەکانیان لەسـەر ئـەم بابەتە قسە بکەن، هەموو کاتێک ئاسان نییە. ئەگەر تۆ "وەک دایکێک یا باوکێک" چاوەڕوانی ساتێکی زۆر باش و لەبار دەکەیت بۆ باسکردنی ئەم بابەتـە لەوانەیـە باشترین دەرفەت لەدەسـت بـدەیت. بۆیـە پێویسـتە سـاتەکان بقۆزیتـەوە، کاتێـک بەرنامەیەکی تەلەفزیۆنی یـا ڤیـدیۆ کلیپێـک کێشـەیەک دروسـت دەکـات بـەهۆی ناشیاوی لە هەڵس و کەوتی بەرپرسی، لەم کاتەدا ئەم ساتە بقۆزەوە بۆ باسـکردن لەسەر پەروەردەی سێکسـی، کاتێـک سـاتێکت بـۆ رێـک دەکـەوێت بـۆ باسـکردن لەسـەر پـەروەردەی سێکسـی هـەوڵ بـدە بـەردەوام بـە لەسـەری ئەوەنـدەی بـوار رەخساوە.

بە ساددەی کاتێـک بەتـەنیا لەگـەڵ منداڵەکـەت دایـت هـەوڵ بـدە باسـەکە بکەیتەوە، بۆ نموونە کاتێـک منداڵەکـەت بـۆ قوتابخانـە دەبـەیت بـە ئۆتۆمۆبێـل. هەوڵ بدە وەک هاورێیەک بیت لە باس کردن و گۆڕینەوە بابەتەکە هـەروەها وەک باوکێک یا دایکێک لە روونکردنەوە و گرنگیدان بە بابەتەکە. ئەگەر تـۆ نـەتتوانی وەڵامـی پرسـیارەکانی منداڵەکـەت بدەیتـەوە هـەوڵ بـدە یارمـەتی بـدەیت لـە دۆزینەوەی وەڵام وەک کڕینی کتێبێکی دروست لەبارەی ئەم بابەتە.

بە روونی بارێکی دیاریکراو شیبکەوە، بۆ نموونە سووڕی بێ نوێژی مانگانە چی یە، بۆچی ڕوودەدات؟؟..هتد" یا جووتبوون "باس لە مەترسییەکان بکە، باس لە ئازاری سۆزی بکە، باس لەو نەخۆشییانە بکە کە لەوانەیە بگوازرێنەوە لە کاتی جووتبوونی سێکیس، باس لە دەرئەنجامەکەی بکە کە سکپڕبوونە، هەروەها باشتروایە ئاین و کەلتووری کۆمەڵگەش لە بەرچاو بگیردرێت لە کاتی باسەکە".

بەشی هەشتەم

تەندروستی ئافرەتان و پیاوان



لەم بەشە بەم بابەتانەی خوارەوە ئاشنادەبیت:

- ئافرەت و پیاو/ نۆ قۆناغ بۆ ڕێگاگرتن لە نەخۆشی دڵ
- ئافرەتان/ چەند سەرەتایەک بۆ ژیانێکی تەندروست، خۆپارستن لە ١٢ مەترسیدارترین بار یا نەخۆشی
- پیاوان/ کەرشی کەمەرە - ورگ زلی لە پیاوان — چەوری زگ
- پیاوان/ خۆپاراستن لە ١٠ مەترسیدارترین هەڕەشە بۆ سەر تەندروستی

نۆ قۆناغ بۆ رێگاگرتن لە نەخۆشییەکانی دڵ

وەرزش و خـۆراکی تەندروسـت دوو خـاڵی بنچینـەیین بـۆ خۆپاراسـتن لـە نەخۆشییەکانی دڵ، هەرچەندە لەوانەیە تۆ ئێستا بزانیت کـە خـواردنی هەنـدێک جۆری خۆراک دەبێتە هـۆی زیـادکردنی مەترسـی روودانـی نەخۆشـی دڵ، بـەڵام زۆربەی جار ئاسان نیە بتواندرێت خۆراک بگۆڕدرێت. هەرچۆنێک بێـت، لێـرە ٧ ئامۆژگـاری بـۆ خۆپاراسـتن دەخرێتـە روو. هـەرکاتێک تـۆ زانیـت چ خۆراکێـک پێویستە زۆر بخورێت و چ جۆرە خۆراکێکیش پێویستە کـەم بخورێـت ئـەو کـات تۆ لە رێگایەکی دروستدایت بەرەو خۆراکی تەندروستی دڵ.

یەکەم/ چەوری و کۆلیسترۆڵی نا تەندروست کەم بکەوە؛ بەرزی کۆلیسترۆڵی ناو خوێن دەبێتە هۆی دروست کردنی کەڵەکەبوو لە نـاو لوولـەی خوێنبـەرەکان، بەمەش دەبێتە هۆی رەقبوونی دیواری لوولـەکان کـە دەبێتـە هـۆی زیـاد کردنـی مەترسی روودانی نۆرەی دڵی و دەماغی.

بەگوێرەی خشتەیەک کـە ئەنجومـەنی دڵـی ئـەمریکی دەریخسـتوە، دەبێـت چەوری تێر لە خۆراک تەنها ٧ لە سەدای تـەواوی گەرمۆکـەی خـوراوی رۆژانـە پێکبهێنێـت. رۆژانـە دەبێـت تـەنها ٣٠٠ ملیگـرام لـە کۆلیسـترۆڵ بخورێـت بـۆ کەسێکی تەندروست. بەڵام ئەم بڕە بـۆ کەسـێکی کـە کۆلیسـترۆڵی جـۆر خراپـی لەشی بەرزە دەبێت کەم بکرێتەوە، بڕەکە دەبێت کەمتر بێت لە ٢٠٠ ملیگرام.

لە جیاتی چەوری تێر بۆ چێشتلێنان، ڕۆنی زەیتون هەڵبژێرە، بەڵام بەگشتی هەموو جۆرە چەورییەک ڕێژەیەکی زۆر لە گەرمۆکە دەبەخشێت، بۆیە هەموو جۆرەکان دەبێت بە ڕێکی بەکاربهێندرێن.

دووەم/ سەرچاوەی خۆراکی پرۆتینی و کەم لە چەوری هەڵبژێرە؛ وەک گۆشتی بێ بەز، گۆشتی باڵندە (بە بێ پێست) و ماسی، سپێنەی هێلکە، بقولیات.

سێیەم/ سەوزە و میوە زۆر بخۆ؛ سەرچاوەی باشن بۆ ڤیتامین و کانزاکان، گەرمۆکەیان کەم تێدایە و سەرچاوەی باشن بۆ ریشاڵەکان-فایبەر. ریشاڵ دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵی لەش.

چوارەم/ دانەوێڵەی تەواو بە پەلکەوە (بە کەپەک) بخۆ؛ ئەمانەش سەرچاوەی باشن بۆ ریشاڵەکان.

پێنجەم/ خوێ کەم بکەوە لە خۆراک؛ خواردنی خوێی زۆر، بەژداری لە بەرزکردنەوەی فشاری خوێن دەکات. بەگوێرەی ئەنجومەنی دڵی ئەمریکی بە باش دەزاندرێت ڕۆژانە بڕی خوێی بەکارهاتوو کەمتربێت لە ٢.٣٠٠ ملیگرام لە خوێی سۆدیۆم، بە نزیکەی یەک مڵاکی چا.

شەشەم/ لەگەڵ ئەوەی کە دەزانیت چی بخۆیت هەروەها دەبێت بزانیت چەندە پێویستە بخۆیت، بۆیە پێویستە پلانێک دابڕێژیت بۆ جێبەجێ کردن، پێویستە لیستێکی خۆراکی بۆ خۆت دروست بکەیت کە تیایدا ژەمەکانت ڕێک بخەیت، هەوڵ بدە بڕی سەوزە و میوە لە پلانی خۆراکییەکانت زۆربێت.

حەفتەم/ جووڵەو وەرزشێکی ڕێک و بەردەوام بکە؛ خۆراکی تەندروست و وەرزشێکی بەردەوام و ڕێک لە مەترسی ڕوودانی نەخۆشییەکانی دڵ بەدوورت دەخات.

هەشتەم/ جگەرە مەکێشە و دووربە لە دووکەڵەکەی.

نۆیەم/ تا دەکرێت خواردنەوەی کحول کەم بکرێتەوە؛ هەرچەندە دواین باس لەسەر پەیوەندی نێوان کحول و نەخۆشییەکانی دڵ دەڵێت خواردنەوەی بڕێکی کەم لە کحول لە هەفتەیەک لە نەخۆشییەکانی دڵ دوورت دەخاتەوە!

ئافرەتان

چەند سەرەتایەك بۆ ژیانێکی تەندروست، خۆپارستن لە ١٢ مەترسیدارترین بار و نەخۆشی

دەتواندرێت ڕێگا بگیردرێت لە گەورەترین هەڕەشەکان بۆ سەر تەندروستی ئافرەت. لێرەدا ئەوەی پێویستە دەخرێتە ڕوو بۆ ژیانێکی درێژتر و تەندروستتر.

گرنگی بەم دوازدە خاڵەی خوارەوە بدە کە لەلایەن سەرژمێرییەکانی ناوەندی ئەمریکی بۆ کۆنتڕۆڵ و قەدەغەکردنی نەخۆشی خرایەتە ڕوو. لە ڕێگای ئەم ١٢ خاڵەی خوارەوە دەتوانیت گرنگی بە تەندروستی خۆت بدەیت و لە مەترسییەکان خۆت بە دوور بخەیت.

بەشی هەشتەم

خاڵی یەکەم/ نەخۆشی دڵی

نەخۆشی دڵی تەنها نەخۆشی پیاوان نییە، نەخۆشی دڵی یەکێکە لە مەترسیدارترین هەڕەشە بۆ سەر تەندروستی ئافرەتان. بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی دڵی؛

- جگەرە مەکێشە، خۆت بە دووربگرە لە دووکەڵی جگەرە.
- خۆراکی تەندروست بخۆ، دەوڵەمەند لە سەوزە و میوە و دانەوێڵەی تەواو"کەپەک" و ریشاڵەکان و ماسی. خۆت دووربگرە لەو خۆراکانەی کە رێژەی زۆر لە چەوری تێر و خوێیان تێدایە.
- ئەگەر رێژەی کۆلیسترۆڵی خوێنت بەرزە یا فشاری خوێنت بەرزە، پێویستە بەدوای چارەسەری بگەڕێیت لەلایەن پزیشکی پسپۆڕ.
- وەرزش بکە، رۆژانە جووڵە بکە.
- کێشێکی لەبار و تەندروست هەڵبژێرە.
- ئەگەر کحول دەخۆیتەوە، پێویستە بە رێژەی کەم بخۆیتەوە، هەرچەندە دواین لێکۆڵینەوە دەریخستوە کە ئەگەر تەنها یەک پەرداخ لە کحول لە رۆژێکدا بە بەردەوامی بخورێتەوە، ئەوا مەترسی روودانی شێرپەنجە زۆر زیاتر دەبێت.
- ئەگەر نەخۆشی شەکرەت هەیە، پێویستە ئاستی شەکرەی خوێنت کۆنترۆڵ بکەیت.

- ئەگەر فشاری دەروونی و خەم خەفەتت هەیە، پێویستە خۆت لێیان رزگار بکەیت.

خاڵی دووەم/ شێرپەنجە

بەگوێرەی ئەنجومەنی ئەمریکی بۆ شێرپەنجە، باوترین جۆری شێرپەنجە لە ئافرەتان بریتییە لە شێرپەنجەی سییەکان. هەروەها شێرپەنجەی مەمک و کۆڵۆن گەورەترین هەڕەشە دەخەنە سەر تەندروستی ئافرەت. بۆ کەم کردنەوەی مەترسییەکان؛

- جگەرە مەکێشە، خۆت بە دووربگرە لە دووکەڵی جگەرە.
- خۆراکی تەندروست بخۆ، دەوڵەمەند لە سەوزە و میوە و دانەوێڵەی تەواو "کەپەک" و ریشاڵەکان و ماسی. خۆت بە دووربگرە لەو خۆراکانەی کە رێژەی زۆر لە چەوری تێر و خوێیان تێدایە.
- ئەگەر رێژەی کۆلیسترۆڵی خوێنت بەرزە یا فشاری خوێنت بەرزە، پێویستە بەدوای چارەسەری بگەڕێیت لەلایەن پزیشکی پسپۆڕ.
- وەرزش بکە، رۆژانە جووڵە بکە.
- خۆدانە بەر تیشکی خۆر کەم بکەوە.
- کێشێکی لەبار و تەندروست هەڵبژێرە.
- ئەگەر کحول دەخۆیتەوە، پێویستە بە رێژەی کەم بخۆیتەوە، هەرچەندە دواین لێکۆڵینەوە دەریخستوە کە ئەگەر تەنها یەک پەرداخ لە کحول لە

ڕۆژێکدا بە بەردەوامی بخورێتەوە، ئـەوا مەترسـی ڕوودانـی شـێرپەنجەی زۆر زیاتر دەبێت.

- ڕاوێژی پزیشک بکە بۆ پشکنینی پێشینە بۆ شێرپەنجەی کۆڵۆن.
- خۆت بە دووربگرە لەو هۆیانەی کە دەبنـە دروسـت بـوونی شـێرپەنجە، وەک پیسی هەواو، تیشکدان — تیشکی سینی.
- شیری مەمکی خۆت بدە بە منداڵەکەت، ئەگەر دەتوانیت.

خاڵی سێیەم/ نۆرەی دەماغی

هەندێک هۆکار کۆنترۆڵ ناکرێن، وەک تەمەن و مێژووی خێزانی یـا ڕەگـەز و نـەژاد. بـەڵام دەتوانیـت ئـەم قۆناغانـەی خـوارەوە جێبـەجێ بکـەیت بـۆ کـەم کردنەوەی مەترسی ڕوودانی نۆرەی دەماغی؛

- جگەرە مەکێشە.
- ئەگەر کۆلیسترۆڵ یا فشاری خوێنت بـەرزە، پێویسـتە سـەردانی پزیشـک بکەیت بۆ کۆنترۆڵ کردن.
- چەوری تێر و کۆلیسترۆڵ لە خواردنت کەم بکەوە.
- کێشێکی لەبار و تەندروست هەڵبژێرە.
- ڕۆژانە وەرزش بکە.
- ئەگـەر نەخۆشـی شـەکرەت هەیـە پێویسـتە کـۆنترۆڵی ئاسـتی شـەکرەی خوێنت بکەیت.
- ئەگەر کحول دەخۆیتەوە، پێویستە کەم بخۆیتەوە.

خاڵی چوارەم/ نەخۆشی درێژخایەنی سییەکان- جۆری گیران

ئەمانە بریتین لە کۆمەڵێک لە نەخۆشی درێژخایەن، وەک هەوکردنی بۆڕی هەوا..هتد. بۆ ڕێگاگرتن لێیان؛

- جگەرە مەکێشە و دووربە لە دووکەڵی جگەرە.
- خۆت دووربگرە لە بەرکەوتن بە ماددەی کیمیایی و پیسی هەوا.

خاڵی پێنجەم/ نەخۆشی ئەلزهایمەرز

هیچ ڕێگایەکی سەلمێندراو نییە بۆ قەدەغەکردنی ڕوودانی ئەم نەخۆشییە، بەڵام ئەم قۆناغانەی خوارەوە بکە لەوانەیە یارمەتیدەربن؛

- گرنگی بە دڵ بدە؛ کۆنترۆڵکردنی بەرزی فشاری خوێن و نەخۆشی دڵ و نۆرەی دەماغی و نەخۆشی شەکرە و بەرزی کۆلیسترۆڵ، کە هەموویان هۆکاری مەترسیدارن بۆ تووشبوون بە نەخۆشی ئەلزهایمەرز.
- کێشێکی تەندروست و گونجاو هەڵبژێرە.
- ڕۆژانە وەرزش بکە.
- جگەرە مەکێشە و دووربە لە دووکەڵی جگەرە.
- ئەگەر کحول دەخۆیتەوە، لە ئاستی بەرپرسیاریەتی بە.
- کەسێکی کۆمەڵایەتی بە.
- بخوێنە و بخوێنەوە و فێربە، هەردەم مێشکت با چالاک بێت.

خاڵی شەشەم/ رووداو و بریندارببوون

بریندداربوون لە ئافرەتان زیاتر بەهۆی بەرکەوتن و رووداوی رێگا و هاتووچووە دەبێت. بۆ کەم کردنەوە؛

- لە کاتی هاژوتنی ئۆتۆمۆبێل، قایشی دڵنیایی ببەستە.
- خێرایت لە خێرایی دیاریکراوبێت.
- لەدوایی خواردنەوەی کحول ئۆتۆمۆبێل مەهاژۆ.
- لەکاتی خەواڵوویی ئۆتۆمۆبێل مەهاژۆ.

خاڵی حەفتەم/ نەخۆشی شەکرەی جۆری دوو

جۆری دووی نەخۆشی شەکرە بەربلاوترین جۆری نەخۆشی شەکرەیە. کاردەکاتە سەر چۆنیەتی بەکاربردنی شەکرە لەلایەن جەستەوە. ئاڵۆزییە چاوەڕوانکراوەکانی نەخۆشی شەکرە بریتین لە نەخۆشی دڵی، کوێربوون، تێکچوونی دەماری و گورچیلە. بۆ قەدەغەکردنی ئەم نەخۆشییە؛

- کێشێکی گونجاو و تەندروست هەڵبژێرە.
- خۆراکی تەندروست بخۆ لە سەوزە و میوە و خۆراکی کەم لە چەوری.
- رۆژانە وەرزش بکە .

خاڵی هەشتەم/ پەسیو – هەڵامەت

پەسیو باوترین نەخۆشی جۆری تووشبوونی ڤایرۆسییە، پەسیو زۆر مەترسیدار نییە بۆ سەر تەندروستی کەسێکی ساغی پێگەیشتوو، بەڵام لەو کەسانەی کە

سیستەمی بەرگریان بێ هێزە یا نەخۆشی درێژخایەنییان هەیە، ئەوا لەمەترسی ئاڵۆزییەکانی ئەم نەخۆشیەن، بۆیە پێویستە ساڵانە کوتانی دژی ئەم نەخۆشییە وەربگرن "ئەگەر دەکرێت".

خاڵی نۆیەم/ نەخۆشی گورچیلە

پەککەوتنی گورچیلە لە زۆربەی جار لە ئەنجامی ئاڵۆزییەکانی نەخۆشی شەکرە یا بەرزی فشاری خوێنەوە سەر هەڵدەدات. بۆیە ئەگەر ئاستی شەکرە یا فشاری خوێنت بەرزە، پێویستە چارەسەری وەربگریت. لەگەڵ ئەمەش دەبێت؛

- خۆراکی تەندروست بخۆیت، خوێ لە خۆراک کەم بکەوە.
- رۆژانە وەرزش بکە.
- کێشێکی تەندروست هەڵبژێرە.
- دەرمانەکانت بەپێی پێویست بخۆ.

خاڵی دەیەم/ ژەهراوی بوونی خوێن – بەکتریایی خوێناوی

ئەم بارە زۆر مەترسیدارە، بەزۆری لەئەنجامی تووشبوونی سییەکان یا میزەڕۆ یا زگ و حەوزەوە دەبێت. بە زۆری ناتواندرێت رێگای لێبگیرێت، بەلام دەکرێت خۆ دووربخرێت لە تووشبوون بە نەخۆشی بە هۆی؛

- زۆر شووشتنی دەستەکان بە باشی.
- هەرکاتێک تووشی نەخۆشییەک بوویت کت و پڕ سەردانی پزیشک بکە.

- ئیسفەنجی (پەڕۆک) ناو کۆئەندامی زاوزێ هەر ٦ بـۆ ٨ کاتژمێرێـک بگۆڕە.
- دوای میز کردن تەواوی دەوروبەروی دامەن و دوبرۆ بە پاکی بشـۆ و خاوێن بکەوە، هەروەها دوای جووتبوونی سێکسی میز بکە.

خاڵی یازدەهەم/ الإنتحار - خۆ کوشتن

بـاوترین هۆکـاری خۆکوشـتن بریتییـە لـە خەمۆکی"کأبـة". ئەگـەر تووشـی خـەمۆکی بوویـت بـە زووتـرین کـات سـەردانی پزیشـکی دەروونـی بکـە بـۆ چارەسەری.

خاڵی دوازدەهەم/ شێرپەنجەی مەمک

مانگانە بە دەستی خـۆت مەمکـەکانت بپشـکنە، هـەر کاتێـک هەسـتت بـە دروست بوونی گرێیەک کرد، زوو سەردانی پزیشک بکە.

پیاوان

کەرشی کەمەرە - ورگ زلی لە پیاوان - چەوری زگ

کەرشی زگ تەندروست نییە، بەڵام ئەگـەر تـۆ هۆکارەکـانی دروسـت بـوونی کەرشی زگ بزانیت، ئەو کات دەتوانیت خۆت بپارێزیت.

ئەگەر تۆ تەنها چەند کیلۆگرامێک لە کێشت زیادە، لـەم بـارەدا تـۆ بەتـەنها نیت، زۆربەی زۆری خەڵکی چەند کیلۆگرامێـک لـە کێشـیان زیـادە! بـەڵام ئەمـە

بارێکە کە ڕۆیشتن لەگەڵ عامێ بیرۆکەیەکی باش نییە! زیادی کێش بەتایبەتی چەوری زگ چەندین مەترسی لەخۆ دەگرێت.

بۆچی لە پیاوان چەوری زگ جێگای گرنگیدانە؟

ئەو کەسانەی کە چەوری زگیان هەیە لە مەترسی گەورەدان بۆ گەلێک لە کێشەی مەترسیداری تەندروستی بە بەراورد لەگەڵ کەسانی دیکە کە چەوریان هەیە بەڵام لە جێگای دیکەی لەشیان کۆیان کردۆتەوە نەک زگ. هەروەها پیاوان زۆر لەبارن بۆ کۆکردنەوەی چەوری لە زگ و کەمەرەیان زیاتر لە ئافرەتان. بڕێکی زۆر لە چەوری زگ هۆکاری مەترسیدارە بۆ؛

١) نەخۆشی دڵی.

٢) نۆرەی دەماغی.

٣) هەندێک جۆری شێرپەنجە.

٤) نەخۆشی شەکرەی جۆری دوو.

٥) بەرزی ترایگلیسراید "چەوری بن پێست".

٦) پشی سواری لە کاتی خەو.

چۆن دەزانیت تۆ بڕێکی زۆر لە چەوری زگت هەیە؟

قەبارەی کەمەرە نیشاندەرێکی باشە، بۆ ئەوەی بزاندرێت ئایا تۆ بڕێکی زۆر لە چەوری زگت هەیە یان نا، قەبارەی کەمەر پێشبینیەکی باش دەکات، ئەو پیاوانەی کە قەبارەی کەمەرەیان لە ١٠٢ سم گەورەترە، لە مەترسی نەخۆشی دڵ و زۆرێک لە نەخۆشی دیکە دان.

بۆ پێوانی کەمەرە:

شریتی پێوان — فوتە بخە دەوری زگت کەمێک لە سەرووی ئێسکی حەوز، دڵنیابە کە شریتەکە لە دەوری زگت لە یەک ئاستدایە، پەستان مەخە سەر پێستی زگ، پاشان لە کاتی هەناسەدانەوە پێوانە بکە "سەیری وێنەی خوارەوە بکە".



پێوانی قەبارەی کەمەرە

ئایا تەمەن رۆڵ دەبینێت لە دروست بوونی چەوری کەمەرە؟

لەگەڵ بەساڵاچوون، ماسولکەکانی لەشت لە دەست دەدەیت بەتایبەتی ئەگەر تۆ کەسێکی بە جووڵە و وەرزشکار نەبیت. بەمەش بەکاربردنی گەرمۆکە لەلایەن لەشەوە هێواش دەبێتەوە، جا ئەگەر تۆ گەرمۆکەی خۆراکت کەم نەکەیتەوە یا جووڵە و وەرزش نەکەیت ئەو کات کێشت زیاد دەبێت.

ئایا چەوری کەمەرە پەیوەندی بە بۆماوە هەیە؟

بۆهێلەکانت کاریگەریان لەسەر ئەگەری بوونت بە کەسێکی کێش زیاد یا قەڵەو هەیە، بەتایبەتی ئەگەر تۆ چەوری زیادت لە لەش هەبێت. بەڵام لە زۆربەی بارەکاندا شێوازی ژیان هۆکاری بەرپرسیارە لە چەوری کەمەرە.

ئایا راستە چەوری کەمەرە دروست دەبێت ئەگەر بیرە یا کحول بخورێتە؟

ئەگەر بڕێکی زۆر لە کحول بخورێتەوە دەبێتە هۆی دروست بوونی چەوری کەمەرە. خواردنەوەی بڕێکی زۆر لە کحول لە هەر جۆرێک بێت دەبێتە هۆی زیادکردنی چەوری کەمەرە. هەوڵ بدە بەشێوەیەکی کەم کحول بخۆیتەوە "ئەگەر ناتوانیت دەست هەڵگریت"، هەروەها کەم کردنەوەی گەرمۆکەی بەکاربردوو لە خۆراک یارمەتیت دەدات لە خۆ دوورگرتن لە چەوری کەمەرە.

چۆن لە چەوری زگ یا چەوری کەمەرە رزگارت دەبێت؟

١) گەرمۆکەی خۆراکی خوراو کەم بکەرەوە.

٢) جووڵە و وەرزش زیاد بکە.

پیاوان

خۆپاراستن لە ١٠ مەترسیدارترین هەڕەشە بۆ سەر تەندروستی

ئەمەی خوارەوە لیستی ١٠ لە هەرە هەڕەشە مەترسیدارەکانە بۆ سەر تەندروستی پیاوان، لێرەدا لەگەڵ هەریەکێکیان ئامۆژگاری دەخرێتە روو بە مەبەستی خۆ پاراستن لێیان.

یەکەم/ نەخۆشی دڵ

بۆ خۆپاراستن:

- جگەرە مەکێشە و دووربە لە دووکەڵی جگەرە.
- خۆراکی دەوڵەمەند لە سەوزە و میوە بخۆ.
- ئەگەر کۆلیسترۆڵی خوێنت بەرزە، پێویستە بە دوای چارەسەری بگەڕێیت، سەردانی پزیشک بکە.
- رۆژانە جووڵە و وەرزشی رێک و بەردەوام بکە.
- کێشێکی تەندروست و لەبار هەڵبژێرە.
- کحول کەم بخۆوە "ئەگەر ناتوانیت دەست هەڵگریت".
- ئەگەر نەخۆشی شەکرەت هەیە، پێویستە کۆنترۆڵی ئاستی شەکرەی خوێنت بکەیت.
- خۆت دووربگرە لە فشاری دەروونی و خەمۆکی.

دووەم/ شێرپەنجە

شێرپەنجەی سییەکان هۆکاری مردنــە لــە پیــاوان، زۆربــەی زۆری هۆیەکــەی جگەرەکێشانە. بۆ خۆپاراستن؛

- جگەرە مەکێشە و دووربە لە دووکەڵی جگەرە.
- وەرزش و جووڵە بە ڕێک و پێکی بکە.
- خۆراکی دەوڵەمەند لە سەوزە و میوە بخۆ.
- کەم خۆت بدە بەر تیشکی خۆر.
- کحول کەم بخۆوە.
- خۆت دووربگرە لـە تیشـکدان –تیشـکی سـینی – هـەروەها خـۆت بپارێزە لە پیسبوونی هەوا.

سێیەم/ بریندار بوون و کارەساتی ڕێگا وبان

- لە کاتی هاژوتنی ئۆتۆمۆبێل قایشی دڵنیایی ببەستە.
- خێرایی هاژوتن مەپەڕێنە.
- ئۆتۆمۆبێل مەهاژۆ کاتێک لـە ژێـر کاریگـەری کحـول دابیـت – لـەکاتی سەرخۆشی.
- ئەگەر خەواڵووبوویت ئۆتۆمۆبێل مەهاژۆ.

چوارەم/ نۆرەی دەماغی

ناتواندرێت هەندێک لە هۆکارە مەترسیدارەکان کۆنترۆڵ بکرێن وەک تەمەن و مێژووی خێزانی و نەژاد. بەڵام دەکرێت هەندێکی دیکەیان کۆنترۆڵ بکرێن بە لەبەرچاوگرتنی ئەم ئامۆژگارییانەی خوارەوە؛

- جگەرە مەکێشە.
- ئەگەر کۆلیسترۆڵی خوێنت بەرزە، ئەوا پێویستت بە چارەسەری هەیە. سەردانی پزیشک بکە.
- چەوری تێر و کۆلیسترۆڵ لە خۆراکت کەم بکەوە.
- کێشێکی تەندروست هەڵبژێرە.
- جووڵە و وەرزش بکە.
- ئەگەر نەخۆشی شەکرەت هەیە، پێویستە کۆنترۆڵی ئاستی شەکرەی خوێنت بکەیت.
- ئەگەر کحول دەخۆیتەوە، بڕێکی کەم بخۆوە.

پێنجەم/ نەخۆشی درێژخایەنی سییەکان - جۆری گیران

بریتین لە کۆمەڵێک لە نەخۆشی وەک هەوکردنی بۆڕیەکانی هەوا..هتد. بۆ خۆپاراستن؛

- جگەرە مەکێشە و دووربە لە دووکەڵی جگەرە.
- دووربە لە هەڵمژینی هەوای پیس و ماددەی کیمیاوی.

شەشەم/ نەخۆشی شەکرەی جۆری دوو

بۆ خۆ پاراستن؛

- کێشی زیاد دابەزێنە.
- خۆراکی تەندروست و دەوڵەمەند لە میوە و سەوزە زۆر بخۆ.
- وەرزش و جووڵە بکە.

حەفتەم/ خۆت بپارێزە لە پەسیو – هەلامەت

پەسیو باوترین نەخۆشی جۆری تووشبوونی ڤایرۆسییە، پەسیو زۆر مەترسیدار نییە بۆ سەر تەندروستی کەسێکی ساغی پێگەیشتوو. بەلام لەو کەسانەی کە سیستەمی بەرگریان بێ هێزە یا نەخۆشی درێژخایەنیان هەیە، ئەوا لەمەترسی ئالۆزییەکانی ئەم نەخۆشییەن، بۆیە پێویستە ساڵانە کوتانی دژی ئەم نەخۆشییە وەربگیردرێت "ئەگەر دەکرێت".

هەشتەم/ الإنتحار – خۆ کوشتن

باوترین هۆکاری خۆکوشتن بریتییە لە خەمۆکی. ئەگەر تووشی خەمۆکی بوویت سەردانی پزیشکی دەروونی بکە بۆ چارەسەری.

نۆیەم/ نەخۆشی گورچیلە

پەککەوتنی گورچیلە لە زۆربەی جار لە ئەنجامی ئالۆزییەکانی نەخۆشی شەکرە یا بەرزی فشاری خوێنەوە سەر هەڵدەدات. بۆیە ئەگەر نەخۆشی شەکرە یا فشاری خوێنت بەرزە، پێویستە چارەسەری وەربگریت. لەگەڵ ئەمەش دەبێت؛

- خۆراکی تەندروست بخۆیت، خوێ کەم بکەیتەوە لە خۆراک.

- رۆژانە وەرزش بکە.
- کێشێکی تەندروست هەڵبژێرە.
- دەرمانەکانت بەپێی پێویست بخۆ.

دەیەم/ نەخۆشی ئەلزهایمەرز

هیچ رێگایەکی سەلمێندراو نییە بۆ قەدەغەکردنی روودانی ئەم نەخۆشییە، بەڵام ئەم قۆناغانەی خوارەوە رەچاوبکە، لەوانەیە یارمەتیدەربن لە کەم کردنەوەی ئەگەری رووداني نەخۆشییەکە؛

- گرنگی بە دڵ بدە؛ کۆنترۆڵکردنی بەرزی فشاری خوێن و نەخۆشی دڵ و نۆرەی دەماغی و نەخۆشی شەکرە و بەرزی کۆلیسترۆل، هەموویان هۆکاری مەترسیدارن بۆ تووشبوون بە نەخۆشی ئەلزهایمەرز.
- کێشێکی تەندروست و گونجاو هەڵبژێرە.
- رۆژانە وەرزش بکە.
- جگەرە مەکێشە و دووربە لە دووکەڵی.
- ئەگەر کحول دەخۆیتەوە، کەم بخۆوە.
- کەسێکی کۆمەڵایەتی بە.
- بخوێنە و بخوێنەوە و فێربە، با هەردەم مێشکت چالاک بێت.

بەشی نۆیەم

ڕێبەری دووگیان (سك پڕ)



دووگیانی دەست پێدەکات کاتێک خانەی نێرینە (تۆو)ی پیاو، خانەی مێینە (هێلکە)ی ژن دەپیتێنێت، ئینجا هێلکەی پیتراو لە دیواری منداڵدان دەچێندرێت. لەبەر ئەوەی دووگیانی شێوازی ئاسایی هۆرمۆنەکان لە ژندا دەگۆڕێت، بۆیە یەکێک لە نیشانەکانی دووگیانی بریتییە لە نەمانی سووڕی بێ نوێژی مانگانە، هەروەها نیشانەکانی تر بریتین لە سینگ (مەمک) بە ئازار دەبێت و هەڵدەئاوسێت، ماندیبوون، هێڵنج و هەستیاری بۆ بۆن، زیادبوونی چەند جارەی میز کردن، بێ سەلیقەیی "بێ میزاجی" هەروەها زیاد بوونی کێش. لەدوای ١٢ هەفتەی یەکەم دا زۆربەی ئەم نیشانانە نامێنێن بەڵام هی دیکە دەردەکەون!

ڕێبەری دووگیـان بـە درێـژی (هەفتـە بـە هەفتـە) تـەواوی گۆڕانکاریـەکانی ماوەی دووگیان و ئامۆژگاری تایبەت لە کاتی پێویست لەگـەڵ چەنـد بابـەتێکی پەیوەنددار بە دووگیانی، دەخاتە ڕوو.

هەفتەی یەکەم

(لە یەکەم ڕۆژی دواین سووڕی بێ نوێژی مانگانە دەست پێدەکات)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

لەبەر ئەوەی ئێمە بەشێوەی هەفتە ماوەی سک پڕی دەخـەملێنین، هەفتـەی یەکەم لە یەکەم ڕۆژی ماوەی بێ نوێژیت دەست پێدەکات. کە هێشتا سک پـڕی ڕووی نەداوە، بەڵام پێویستە لەسەرت دەست بە ژماردن بکەیت.

بۆ دایکان: ماوەکەت تازە دەستی پێکردیە، بۆ ئەو ژنانـەی کـە سووڕی بـێ نوێژیان ٢٨ ڕۆژە، دەرچـوونی هێلکـە لـە هێلکـەدان بـە نزیکـەی ١٤ ڕۆژ دوای دەسـت پێکردنـی سـووڕی بـێ نـوێژی ڕوودەدات. ئێسـتا کـاتێکی زۆر باشـە بـۆ دەست پێکردن بە گرنگی دان بە تەندروستیت. دەست پێبکـە بـە خـواردنی زۆر لە میوە و سەوزەی نوێ، وەرزش بکە، دەسـت بکـە بـە وەرگرتنـی ترشـی فۆلیـک (فۆلیـک ئەسـید)، وازبهێنـە لـە جگـەرە کێشـان و خواردنـەوەی مـەی (ئەگـەر

ـ:خۆیتەوە!) و بەکارهێنانی دەرمان، زۆر ئاگاداری تەندروستی خۆتبە، تەواو پشوو بدە.

هەفتەی دووەم

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

گەشەی کۆرپەلە: جارێ هیچ نییە!

بۆ دایک: منداڵدانت (رەحمت) ناو پۆشی خۆی لەم ماوەیە فرێدەدات، ئێستا خۆی ئامادە دەکات بۆ وەرگرتنی کۆرپەلە. هێلکە لەناو هێلکەدانەکان پێدەگەن، ئامادە دەکرێن بۆ دەرچوونی یەکێکیان.

لە کاتی روودانی جمک، دوو هێلکەی پێگەیشتوو دەردەچن لە ناو هێلکەدانەکان.

هەفتەی سێ یەم

(یەک هەفتە دوای سک پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

گەشەی کۆرپەلە: تۆو لەگەڵ هێلکە یەکدەگرن، لەم کاتەدا معجیزەی ژیان دەست پێدەکات. هەرچەندە چەندان تۆو دیواری هێلکە دەبڕن، بەڵام تەنها

یەکێکیان دەتوانێت هێلکۆکە بپیتێنێت. هەر لەگەڵ پیتاندن، ڕەگەزی منداڵەکەت دیاری دەکرێت.

بۆ دایک: لەو ماوەیە لەوانەیە خوێنێکی زۆر کەم ببینی، ئەویش لە ئەنجامی جێگیر بوونی کۆرپەلە لە ناو منداڵدان، نیگەران مەبە، ئاسایی یە، بەڵام مەرج نییە هەموو ژنێک ئەم خوێنە ببینێت.

هەفتەی چوارەم

(دوو هەفتە دوای سک پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

گەشەی کۆرپەلە: پاش پیتاندنی هێلکۆکە و جێگیر بوونی هێلکەی پیتراو لەناو منداڵداندا، دەست دەکات بە گەشە بۆ دوو گروپ لە خانە، گرۆپێکیان زیاتر گەشە دەکات دەبێتە وێلاش، ئەوەی دیکەیان دەبێتە کۆرپەلە.

بۆ دایك: لە کۆتایی ئەم هەفتەیە، تۆ چاوەڕوانی سووڕی مانگانەت دەکەیت (یان لەوانەیە هیوا بخوازیت کە روو نەدات).

دەتوانین بڵێین نیشانە یەکەمییەکانی دووگیانی وەک یەکە لەهەموو دووگیانێک، کە بریتین لە نەمانی سووڕی مانگانە، ماندوویی، ئازاری مەمک، بێ

سەلیقە. ئەوانەی کە جمکیان دەبێت کەمێک بە قورسی هەست بەو نیشانانە دەکەن.

هەفتەی پێنجەم

(سێ هەفتە دوای سک پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

گەشەی کۆرپەلە: ئەو گروپە خانەیەی کە لە هەفتەی ٤ باسمان کرد و گوتمان دەبێتە کۆرپەلە، دەبێتە ٣ چین، چینی سەرەوە زیاتر گەشە دەکات دەبێتە مێشک و دڕکە پەتک و پێست و پرچ، چینی ناوەند زیاتر گەشە دەکات بۆ دروست کردنی دڵ و دەزگای سووڕان و ئێسک و ماسولکەکان و گورچیلکەکان و ئەندامە زاوزێیەکان، هەرچی چینی ناوەوەیە زیاتر گەشە دەکات دەبێتە گەدە و ریخۆڵە و جەرگ و پەنکریاس و میزڵدان.

بۆ دایک: ئەگەر سووڕی مانگانەکەت دواکەوت (نەهات)، لەوانەیە زۆرحەزبکەیت بزانیت کە دووگیانی یان نا. تاقیکرنەوەی ئاسان هەیە کە دەتوانیت لەماڵەوە بیکەیت، بەڵام بەداخەوە لێرە کەس خۆی ئەم تاقیکردنەوە ناکات، بۆیە پێویستە بچیت سەردانی پزیشک بکەیت ئەویش دەتنێرێت بۆ لای تاقیگە!

گۆڕانکارییە هۆڕمۆنییەکان لەگەڵ دەست پێکردنی ماوەی دووگیـان ڕوودەدەن، کە دەبنە هۆی گەورەبوون و هەڵئاوسان و ئازاری مەمکـەکانت، زۆربـەی کاتـەکان لەوانەیە تۆ هەست بە برسییەتی بکەیت یا هێلنجت بێتێ، ئاسـاییە. لەمـەودوا، منداڵدانت دەست بـە گەشـە دەکـات و گـەورەدەبێت، کـە دەبێتـە هـۆی ئـەوەی پەستان بخاتە سەر میزڵدانت کە وادەکـات زۆر میـز بکـەیت. ئـەم نیشـانانە لـە توندی جیاوازن لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە، هەروەها لە زگێک بۆ یەکێکی دیکەش جیاوازە لە هەمان ژن.

ئەو دووگیانانەی کـە زگەکـەیان جمکـە، حـەزیان بـۆ خـواردن زۆرتـرە، زۆر زیاتر دەخۆن، زۆرتریش ماندوو دەبن وەک ئەو دووگیانانەی کـە زگەکـەیان جمـک نییە. بۆیە خۆراک و پشوو زۆر گرنگە.

ئێسـتا کـاتی ئەوەیـە کـە سـەردانی پزیشـک بکـەیت بـۆ دڵنیـا کردنـەوەی دووگیانەکەت و وەرگرتنی زانیاری تەواو دەربارەی زگەکەت و هەروەها وەرگرتنـی ئامۆژگاری، جا یان دەچیت بۆ بنکەیەکی تەندروستی یا پزیشکی تایبەت.

هەفتەی شەشەم

(چوار هەفتە دوای سك پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

گەشەی کۆرپەلە: دڵمان لەگەڵ یەکە!

بەشی نۆیەم

لەم هەفتەیە یەکەم لێدانی دڵی کۆرپەلە دەست پێدەکات هەروەها گەشە زۆر خێرایە. چاوەکان و گوێچکەکان دەست بەدروست بوون دەکەن، دەرچەی دەم بەدیار دەکەوێت، وێلاَش دروست دەبێت. دڵ دەست بە لێدان و ناردنی خوێن دەکات، هەموو ئەندامەکانی ناوەوە لەژێر گەشەدان. شوێنی دروست بوونی پەلەکان دەردەکەوێت. هەفتەیەکی زۆر سەرنج راکێشە!

بۆ دایک: ئەم هەفتەیە هێڵنجت بۆ دێنێت. ئەم هەفتەیە گرنگترین هەفتەیە لە گەشەکردنی ئەندامەکانی کۆرپەلە، بۆیە پێویستە بەتەواوی لە بەکارهێنانی دەرمان دوور بکەویتەوە، هەروەها لە جگەرە کێشان و خواردنەوەی مەی (ئەگەر دەخۆیتەوە).

ئەگەر تاکو ئێستا سەردانی پزیشک یان بنکەی تەندرستیت نەکردوە، پێویستە لەم هەفتەیە دەست پێبکەیت.

هەفتەی حەفتەم

(پێنج هەفتە دوای سک پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

گەشەی کۆرپەلە: من گچکەم، بەڵام خێرا گەورە دەبم!

کۆرپەلە نزیکەی یەک سانتیمە، بە قەبارەی دەنکە برنجێکە. گەشەی لاقەکان و قۆڵەکان بەردەوام دەبێت، بەڵام هێشتا پەنجەکان بە دیار نەکەوتوون. مێشک گەشە دەکات، هەروەها هاوێنەکانی چاوەکان و ریخۆڵە و پەنکریاس و بۆڕی هەوا گەشە دەکەن.

بۆ دایک: وەک هەفتەی پێشوو. لەم هەفتەیە لەوانەیە چەند کیلۆگڕامێک کێشت زیاد بێت یان کەم بێت، هەردووکیان ئاسایی یە لەم قۆناغەدا.

- بۆ کەم کردنەوەی هێڵنج و رشانەوە چەند خاڵێک هەیە ئەگەر رەچاوی بکەیت لەوانەیە کاریگەری هەبێت؛

١. زۆر گرنگە و پێویستە هەردەم لە یادت بێت، کە هەرگیز رێگانەدەیت گەدەت بە تەواوی بەتاڵ بێت یا بە تەواوی پڕ خۆراک بێت.

٢. لیمۆ یان شەربەتی لیمۆ یارمەتیدەرە بۆ کەم کردنەوەی هێلنج و رشانەوە.

- ئەگەر زگەکەت جمک بێت، لەوانەیە نیشانەکان بەم شێوەیە بێت؛

١. بە خێرایی کێشت زیاد دەبێت.

٢. قەبارەی زگت گەورەترە.

٣. هەست بە قورسایيەک دەکەیت لەسەر حەوز و خوار زگت.

٤. زیاتر ماندوو دەبیت.

تێبینیەکی زۆر گرنگ!

ئەگەر پشیلەتان هەیە لە ماڵەوە یان لە گەڕەکەکەتان پشیلەی کێوی زۆرە، زۆر گرنگە کە ڕێگانەدەیت پشیلە بێتە ناو ماڵ، پیسایی پشیلە بە زووترین کات خاوێن بکەوە، چونکە پیسایی پشیلە جۆرە مشەخۆرێکی تێدایە، کە تووشی نەخۆشی پشیلەت دەکات، کە ئەگەر تووشی ببیت، بۆ کۆرپەلەکە دەگوازرێتەوە و ئەنجامی خراپی دەبێت.

هەفتەی هەشتەم

(شەش هەفتە دوای سک پڕی)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

گەشەی کۆرپەلە: لەم هەفتەیە، ئەگەر سۆنار بکرێت، دەبێت لێدانی دڵ نیشان بدات. لەم هەفتەیە ئانیشک دەست بە دروست بوون دەکات، پەنجەکان دەست بەدەرکەوتن دەکەن. قاچەکان و پەنجەکانی پێ بەدیار دەکەون. ڕووخسار لە گۆڕان بەردەوام دەبێت هەروەک گوێچکەکان و چاوەکان و سەری کەپوو بەدیار دەکەوێت. ڕیخۆڵە دەست بەدروست بوون دەکات.

بۆ دایک: منداڵدانت لەم هەفتەیە بەقەد پرتەقاڵێکە. هەروەها هەست دەکەیت کە ناوقەدت فراوان بووە. لەوانەیە هەندێ زیپکە لەسەر پێستت

بەدیاربکەون، هەروەها هەندێک کێشەی پێستت بۆ دروست بێت، هەروەک چۆن لە تەمەنی هەرزەکاریدا تووشت دەبوو، مەترسە، دووگیانی دەبێتە هۆی زیاد دەردانی چەوری لە خانەکانی پێست، ئەمەش پاش دووگیانی نامێنێت.



هەفتەی نۆیەم

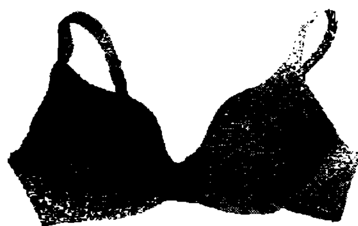
(حەفت حەفتە دوای سک پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

گەشەی کۆرپەلە: کرکراگە و ئێسکەکان دەست بە دروست بوون دەکەن. ریخۆڵەکان، ویڵداش جێدەهێڵن دەچنە ناو زگ. پەنجەی گەورەی دەستەکان بە دیار دەکەوێت، بەڵام کورتن.

بۆ دایک: لەم هەفتەیە، مانگی دووەمی دووگیان بەڕێ دەکەیت. مەمکەکانت زۆر گەورە دەبن، هەروەها زۆر هەستیاریشن. لەبەرکردنی مەمکدان ئازاری مەمکت کەم دەکاتەوە. ناوقەدت بەردەوام دەبێت لەسەر فراوان بوون. لەم هەفتەیە

ـموانەیە تووشی دڵە کزە "سووتانەوە" بیت، هەروەها هەست بکـەیت کـە خـۆراک ـەناو گەدەت هەرس نابێت.



هەفتەی حەیەم

(هەشت هەفتە دوای سک پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.



گەشەی کۆرپەلە: من مەلە دەکەم!

کۆرپەلە لە ناو منداڵدان دەست بـە جووڵـە دەکـات، هەرچەنـدە جووڵـەکان زۆر کـەمن و دایکەکـە هەسـتیان پێناکـات. هـەروەها لـەم هەفتەیـەدا زۆربـەی جومگەکان تەواو دروست بووینە.

بۆ دایک: لەم هەفتەیەدا، هێلنج و رشانەوە دەست دەکەن بە کەمبوونەوە. قەبارەی خوێنت بە ڕێژەی ٤٠ % - ٥٠ % زیاد دەبێت، هەر بۆیە تۆ تێبینی هەڵئاوسانی خوێنهێنەرەکانت دەکەیت لە سەر رووی مەمکەکانت و لاقەکانت.

زیاد بوونی کێش لە کاتی دووگیانی

بڕی زیاد بوونی کێش لە ژنانی دووگیان، لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها لە زگێک بۆ زگێکی دیکە لە هەمان ژندا. کێشی پێش دووگیان بوونت کاریگەری هەیە لەسەر زیاد بوونی کێشت لەکاتی دووگیان بوون. لە خوارەوە ڕێبەرێک داندرایە، بەڵام ئەمەت لەبیربێت کە ئەو ژمارانەی کە داندراون بە نزیکەین و پەیوەندییەکی پتەویان نییە بە بڕی ئەو خواردنەی کە تۆ دەیخۆیت، ئەگەر خۆراک بە شێوەیەکی تەواو بەکارببەیت، ئەوا بەتەواوی خۆراک بە کۆرپەلەکەت دەدەیت. ئەگەر کێشت زیاتر بوو بە بەراورد لەگەڵ ئەو کێشانەی خوارەوە، لە کاتێکدا کە تۆ خۆراکی تەندروستیش دەخۆیت، دڵگران مەبە، دوای ئەوەی منداڵەکەت بوو، کێشت دادەبەزێت. ئەمەت لەبیر بێت، هەرگیز نەکەیت هەوڵی دابەزاندنی کێش بدەیت لە کاتی دووگیانی، بەڵکو بەژیرانە بخۆ!

زیاد بوونی کێش لە ژنێکی دووگیان بە یەک کۆرپەلە بەم شێوەیە

کێشی ژن پێش بە دووگیان بوون	زیاد بوونی کێش بەشێوەیەکی گونجاو لەکاتی بە دووگیان بوون
کەم بێت	١٣ — ١٥ کیلۆگرام

ئاسایی بێت	١١ - ١٣ کیلۆگرام
زیاد بێت	٦ — ١١ کیلۆگرام

زیاد بوونی کێش لە ژنێکی دووگیان بە جمك بەم شێوەیە

کێشی ژن پێش بە دووگیان بوون	زیاد بوونی کێش بەشێوەیەکی گونجاو لەکاتی بە دووگیان بوون
کەم بێت	١٥ — ١٧ کیلۆگرام
ئاسایی بێت	١٣ — ١٥ کیلۆگرام
زیاد بێت	١١ — ١٣ کیلۆگرام

هەفتەی پازدەهەم

(نۆ هەفتە پاش سک پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

گەشەی کۆرپەلە: لەم هەفتەیە گەشەی زۆربەی بەشە گرنگەکانی کۆرپەلە تەواو دەبێت. کۆرپەلە نزیکەی ٢.٥ سانتیمەتر درێژە. درێژی سەری کۆرپەلە نزیکەی نیوەی درێژی کۆرپەلەیە. بیبیلەی چاو لەم هەفتەیە دەست بە دروست بوون دەکات. هەندێک جار لەم هەفتەیە یان لە هەفتەی داهاتوو خوێن دەست بە سووڕان دەکات لە نێوان کۆرپەلە و وێلاش.

بۆ دایک: منداڵدانت لەم هەفتەیە بەقەد ووشیە ترێیەکە. لەم هەفتەیەدا لەوانەیە ئارەزووت بۆ خواردن باشتر بێت و هێڵنجیشت کەمتربێت، ئەمە ئەگەر زگەکەت یەک کۆرپەلە بێت.



بەڵام ئەگەر زگەکەت جمک بێت، هێڵنج و رشانەوە بەردەوام دەبێت لەم هەفتەیەش.

لەم هەفتەیە پێویستە سەردانی پزیشک بکەیت و کردنی چەند پشکنینێک (بە گوێرەی پێویست) بۆ ئاگادار بوون لە باری کۆرپەلەکەت.

هەفتەی دوازدەهەم

(دە هەفتە دوای سک پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

گەشەی کۆرپەلە: لێرەدا، بە نزیکەی هەموو ئەندام و پارچەکانی کۆرپەلە دروست بووە، بەردەوام دەبن لەسەر گەشە و پێگەیشتن تاکو کاتی لەدایک بوون. پەنجەکانی پێیەکان و دەستەکان جیا دەبنەوە، نینۆک و موو دەست دەکەن بە گەشەکردن. لەم هەفتەیە گورچیلەکانی کۆرپەلەکە دەست دەکەن بە دروست

ـكردنی میز. ئەندامە زاوزێیەکان دەست دەکەن بە وەرگرتنی سیفەتە رەگەزیەکان. ـسولکەکانی ناو دیواری ریخۆڵەکان دەست دەکەن بە گرژ بوون و خاوبوونەوە.

بۆ دایک: لەم هەفتەیە، منداڵدانت زیاتر گەورەدەبێت و بەرزتر دەبێتەوە، ـکو ۳ مانگی کۆتایی دووگیانی منداڵدانت پەستان ناخاتە سەر میزڵدانت، بەمەش کەمتر میز دەکەیت وەک لە ۳ مانگی یەکەمی دووگیانیت. بەڵام ئەمەت لەبیر بێت کە لە ۳ مانگی کۆتایی دووگیانیت، منداڵدانت بە تەواوی گەورە دەبێت و دووبارە پەستان دەخاتەوە سەر میزڵدانت، بەمەش زیاتر میز دەکەیت زیاتر لە ۳ مانگی ناوەندی دووگیانیت "واتا؛ میز زۆردەکرێت لە سێ مانگی یەکەم و سێ مانگی کۆتایی دووگیانی".

لەم هەفتەیە، کەمتر هەست بە ماندووبوون دەکەیت. بەڵام هەست بە سەر ئێشە و سەرسووڕان دەکەیت. کاتێک دەچیت بۆ لای پزیشک، هەرچیەکەت هەبوو بۆی باس بکە.

هەفتەی سیازدەهەم

(١١ هەفتە دوای سک پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

گەشـەی کۆرپەلـە: ڕووی کۆرپەلەکـە ڕۆژ بـە ڕۆژ زیـاتر شـێوەی مـرۆڤ وەردەگرێت، کە چاوەکان جووڵە دەکەن بۆ جێگای تایبەتی خۆیان (لە سەرەتـادا کە دروست دەبن، لە جێگای تایبەتی خۆیـان نـین)، هـەروەها گوێچکـەڵـەکانیش دەچنە جێگای تایبەتی خۆیان. لەم هەفتەیە ریخۆڵـەکان زیـاتر جێگـەی خۆیـان جێگیر دەکەن لەناو لەشی کۆرپەلـە، هـەروەها لـەم هەفتەیـە جـەرگ دەسـت بـە دەردانـی زەرداو دەکـات و پەنکریاسـیش دەسـت بـە دروسـت کردنـی ئینسـۆلین دەکات، لەم هەفتەیە کۆرپەلە زۆر سەرقاڵە!

بۆ دایک: ئێستا تۆ لە ٣ مانگی دووەمی دووگیانیت. ئەم ٣ مانگە لە هـەموو کاتەکانی دیکە دووگیانی خۆشترە، زۆربەی ناخۆشییەکان نامێنێن.

منداڵدانت بەردەوامە لە کشان و گەورە بوون، بۆیە لەوانەیە زۆر هەسـت بـە ژانە زگ بکەیت.

هەفتەی چواردەهەم

(١٢ هەفتە پاش سک پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

گەشـەی کۆرپەلـە: کۆرپەلـە لـەم هەفتەیـە نزیکـەی ٧ سـم درێـژ دەبێـت، کێشەکەشی نزیکەی ١ — ٢ ئۆنس دەبێت. چاوەکان و گوێچکەکان زیاتر گەشـە دەکەن و دەجوولێن بۆ جێگای تایبەتی خۆیان. مل دەست بە درێژبوون دەکات.

دایک: لەم هەفتەیە دا، ئەو هۆرمۆنانەی کە لە هەفتەکانی پێشوو باسمان کرد بەرەو کەم بوونەوە دەچن، ئەمەش مانای وایە کەمتر هێڵنج دەبێـت، کـەمتر میـز دەکەیت، کەمتر ماندوو دەبیت. بەڵام لەوانەیە هەست بە قەبزی بکەیت، چونکە کەم بوونەوەی ئەم هۆرمۆنانە دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی جووڵەی ریخۆڵـەکانت. ئەگەر کێشەی قەبزیت هەبوو، ریشاڵ "فایبەر" زیادبکە لە خۆراکی رۆژانەتدا.

هەفتەی پازدەهەم

(١٣ هەفتە پاش سک پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.



گەشەی کۆرپەلە: ئەگەر سەیری کۆرپەلەکەت بکەیت لە سۆنەر، دەبینیت پەنجەی گەورەی دەستی خۆی دەمژێت. ئێسکەکان رۆژ لە دوای رۆژ زیاتر پتەو دەبن. پێستی کۆرپەلە زۆر نەرم و روونە، دەتوانیت موولوولەکانی خوێن ببینیت لە ژێر پێستی کۆرپەلە. مووی زۆر وورد لەشی کۆرپەلە دادەپۆشێت و بەردەوام دەبێت لە گەشە تاکو هەفتەی ٢٦ دووگیانی.

بۆ دایک: هەست دەکەیت منداڵدانت زیاتر بەرزدەبێتەوە، نزیکەی ٨ — ٩ سم لەژێر ناوکت.

ئەگەر لە چەند هەفتەی داهاتوو دا، سۆنەر بگریت، لەوانەیە ئەو کەسەی کە سۆنەرەکەت بۆ دەگرێت بتوانێت پێت بڵێت کە کۆرپەلەکەت کوڕە یان کچە (بەڵام ئەمەت لەبیر بێت، لەم بارەیەوە سۆنەر ١٠٠ % دروست نییە). زۆربەی دایکان حەزدەکەن بزانن رەگەزی کۆرپەلەکەیان چییە، بەڵام باشتر وایە نەزاندرێت، چونکە ١٠٠ % دروست نییە.

هەفتەی شازدەهەم

(١٤ هەفتە دوای سک پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

گەشەی کۆرپەلە: لەم هەفتەیە لەوانەیە هەست بە جووڵەی کۆرپەلەکەت بکەیت. بەڵام ئەگەر تۆ قەڵەوبیت، منداڵدانێکی ئەستوورت هەبێت، هەروەها ئەگەر یەکەم زگت بێت، لەم بارانەدا تۆ هەست بە جووڵەی کۆرپەلەکەت ناکەیت، دڵ تەنگ مەبە، پاش کەمێکی تر هەستی پێدەکەیت.

بۆ دایک: هەروەک لە سەرەتا باسمان کرد کە قەبارەی خوێنت زیاد دەبێت، ئەمەش کاردەکاتە سەر ئاستی هۆڕمۆنی ئیسترۆجین، کە وادەکات ناو پۆشی کەپوو هەڵبئاوسێت "کەپوو دەگیرێت". هەروەها زیاد بوونی قەبارەی خوێن دەبێتە هۆی ئەوەی کە دڵ کاری گرانتر بێت، بەڵام ئەمە کاریگەری لەسەر دڵێکی ساغ و تەندروست نییە.

هەفتەی حەڤدەهەم

(١٥ هەفتە پاش سک پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

گەشەی کۆرپەلە:

لەم هەفتەیە گەشە خێرایە. چەورییە خانە لەژێر پێستی کۆرپەلە دروست دەبێت. هەروەها قەبارەی کۆرپەلە بە قەد قەبارەی وێلاشە. دڵێکی زۆر بچووک نزیکەی ٢٠ — ٢٥ لیتر خوێن پەمپ دەکات.

بۆ دایک:

لەم هەفتەیەدا، منداڵدانت بەنزیکەی ٤ —٥ سم لەژێر ناوکتە. کۆرپەلە بەردەوام گەشە دەکات، بەمەش تۆ کێشت زیاد دەبێت، بە نزیکەی ٣ — ٤.٥ کیلۆگرام. هەروەها لەم هەفتەیە هەست بە جووڵەی کۆرپەلە دەکەیت، ئەگەر لە هەفتەی پێشوو هەستت پێنەکردبێت.

هەفتەی هەژدەهەم

(١٦ هەفتە پاش سک پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

گەشەی کۆرپەلە:

لەم هەفتەیە کۆرپەلە نزیکەی ٠.٢٥ کیلۆگرام دەبێت، ئەگەر کۆرپەلەکەت کوڕ بێت، ئەوا رژێنی پرۆستات دەست دەکات بە گەشە کردن. هەروەها جووڵەی کۆرپەلە لەوانەیە زیاتر و بەهێزتربێت.

بۆ دایک:

لەوانەیە هەست بە گێژی و سەرسووڕان بکەیت، ئاسایی یە. ئەمانە ئازارت نادەن تەنها ئەگەر زۆر دووبارە بوونەوە و زۆر توند بوو. لەوانەیە لەگەڵ جووڵانەوە، پەستانی خوێنت دابەزێت، ئەمەش ئاسایی یە، چونکە دڵت ناتوانێت بە شێوەیەکی خێرا کار بکات.

هەفتەی نۆزدەهەم

(١٧ هەفتە پاش سک پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

گەشەی کۆرپەلە:

لەم هەفتەیەدا، پێستی کۆرپەلە بە ماددەیەکی سپی (پەنیری) دادەپۆشرێت، کە پێستی کۆرپەلە دەپارێزێت (ئەگەر کەسێک ٩ مانگ لەناو ئاو دابنیشیت پێستی چی بەسەردێت؟!). لەم هەفتەیە وێلاش بەردەوامە لە گەشە و پێدانی خۆراک بە کۆرپەلە.

بۆ دایک:

لەم هەفتەیە، لەوانەیە هەندێ گۆڕانکاری لە پێستت روویدات، هەموو ئەمانە پەیوەندییان بە هۆڕمۆنەکانەوە هەیە، پاش لەدایک بوونی منداڵەکەت هیچیان نامێنن. ئەم گۆڕانە پێستیانەش بریتین لە پەیدابوونی ماک لەسەر رووی رومەتەکان و کەپوو و چەنەگەت. لەوانەشە هەست بە خورانی پێستت بکەیت، لەوانەیە پێستت کەمێک هیشک بێت.

هەفتەی بیستەم

(١٨ هەفتە پاش سک پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

گەشەی کۆرپەلە:

ئێستا ئێمە لە نیوەی دووگیانینە. کۆرپەلە هەر وەک منداڵێکی تازە لەدایکبوو کاتی خەوتن و هەستانی هەیە! لەم هەفتەیە پرچی سەری کۆرپەلە دەست بە گەشە دەکات. ئەگەر کۆرپەلەکەت کچ بێت، ئەوا منداڵدانی کۆرپەلەکەت دەست بە گەشە دەکات.

بۆ دایک:

لەم هەفتەیە، بە نزیکەیی، بەرزی منداڵدانت یەک پەنجە لە خوار ناوکت دەبێت، بەڵام ئەگەر زگەکەت جمک یان سیانە..هتد بێت ئەوا منداڵدانت کەمێک بەرزتر دەبێت. چەند خەتێکی ڕەش لەسەر زگت دروست دەبێت لە نێوان ناوکت و بنی زگت، ئەمانەش دوای لە دایک بوونی کۆرپەلەکەت نامێنێن.

ئێستا زیاتر هەست بە جووڵەی کۆرپەلەکەت دەکەیت، هەروەها جووڵەکانیش بە هێزترن.

هەفتەی بیست و یەکەم

(١٩ هەفتە دوای سک پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

گەشەی کۆرپەلە:

لەم هەفتەیە، ئەو گەشە خێرایەی کە کۆرپەلە هەیبوو، کەم دەبێتەوە. دڵ زیاتر گەشە دەکات و بەهێزتر دەبێت. هەورەها لاقەکانیش بە نزیکەیی دەگەنە درێژی خۆیان.

بۆ دایک:

لەم هەفتەیە بەرزی منداڵدانت بەنزیکەیی لە ئاستی ناوکتە. لە سەرەتایی سک پڕ بوونت تاکو ئێستا، کێشت بەنزیکەی ٤ — ٦ کیلۆگرام زیاد دەکات. ئەگەر تۆ خواردنێکی تەندروست دەخۆیت، پێویست ناکات گرنگی بە کیلۆگرامەکان بدەیت.

لەوانەیە جومگەی پاژنە و پێیەکانت ئەستور ببن، بە تایبەتی لە ئێواران و شەوان، بۆ کەم کردنەوەی ئەم ئەستوورییە، درێژبە و لاقەکانت بەرزتر راگرە لە ئاستی لەشت.

هەفتەی بیست و دوو

(٢٠ هەفتە دوای سک پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

گەشەی کۆرپەلە:

لەم هەفتەیەدا، کۆرپەلە بە نزیکەیی نیو کیلۆگرام دەبێت. هەروەها برۆ و برژانگی چاوەکان دەست بە دروست بوون دەکەن. مێشک زۆر بە خێرایی گەشە دەکات. ئەگەر کۆرپەلەکەت کوڕ بێت، ئەوا گونەکانی دەست بە هاتنە خوارەوە دەکەن لە ناو حەوز بۆ ناو تورەگەی گون (لە سەرەتا کە گونەکان دەست بە دروست بوون دەکەن لە شوێنی تایبەتی خۆیان نین کە تورەگەی گونە، بەڵکو لە ناو حەوزن).

بۆ دایک:

لەم هەفتەیە بەرزی منداڵدانت بە نزیکەی یەک سانتیم لەسەر ئاستی ناوکتە. کێشت بەردەوام لە زیاد بوون دەبێت. ئەم کێش زیاد بوونە کار دەکاتە سەر پشتت. بۆ کەم کردنەوەی کاریگەرییەکان، پێڵاوی فلات لەپێبەکە، بۆ ماوەیەکی زۆر دامەنیشە یا رامەوەستە، کە دانیشتیت هەوڵبدە لە کاتی هەستانەوە بە یارمەتی تەنێک "شتێک" خۆت هەڵبستێنیتەوە.

هەفتەی بیست و سێ یەم

(٢١ هەفتە دوای سک پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

گەشەی کۆرپەلە: کیشی کۆرپەلەکەت لەم هەفتەیە نیو کیلۆگرامە. ڕۆژ لە دوای ڕۆژ کۆرپەلەکەت شێوەی گونجاو و ڕێکتر وەردەگرێت. ئەگەر لەم هەفتەیە کۆرپەلەکەت لە دایک ببێت **لەوانەیە** بژیت، بەڵام لەسەنتەرێکی منداڵبوونی پێشکەوتوو.

بۆ دایک: لەم هەفتەیەدا، جووڵەی کۆرپەلە زۆر بە هێزتر دەبێت، لەوانەیە ڕووی زگت ببینیت دەجووڵێت بەهۆی جووڵەی کۆرپەلەکەت. لەم هەفتەیە دا بەرزی منداڵدانت یەک سم لە ئاستی ناوکت بەرزترە.

چەند نیشانەک هەن، مانای ئەوە دەگەیەنن، کە لەوانەیە منداڵەکەت زووتر لە دایکببێت (پێش تەواو کردنی ٤٠ هەفتە) هەرکاتێک، هەر یەکێک لەم نیشانانەت هەبوو، پەیوەندی بە پزیشکی پسپۆڕەوە بکە بە زووترین کات، نیشانەکانیش ئەمانەن؛

١- هەست کردن بە پڕبوونی حەوز.
٢. گرژبوونێکی زۆری منداڵدان (زیاتر لە ٤ گرژبوون لە کاتژمێرێکدا).
٣. دیتنی خوێن یان هەر شلەیەکی تر (لە بنی زگ — دامەن).

٤. دڕانی پەردەی منداڵدان "سەرئاو تەقین".

٥. رەق بوونی مناڵدان یان زگ.

هەفتەی بیست و چوارەم

(٢٢ هەفتە دوای سک پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

گەشەی کۆرپەلە: زیاد بوونی کێشی کۆرپەلە بەردەوامە، ئەمەش بە زیاد بوونی بارستایی ماسولکەکان و ئێسکەکان هەروەها گەشەکردنی ئەندامەکان، کێشی کۆرپەلە لەم هەفتەیە بە نزیکەی ٧٥٠ گرام دەبێت (کیلۆگرامێک یەک چارەگ کەم).

لەم هەفتەیەدا ئەگەر کۆرپەلە لە دایک بێت، **لەوانەیە** بژیت، هەرچەندە ئەگەر لەم هەفتەیە لە دایک ببێت پێویستە لەژێر چاودێری دابێت.

بۆ دایک: لە هەفتەی ٢٤ تاکو ٢٨ پێویستە چاودێری تەواوی رێژەی شەکرە بکەیت لە خوێنت، بۆ ئەوەی بزانرێت ئایا نەخۆشی شەکرەی دووگیانیت هەیە یان نا. لەم هەفتەیە دا بەرزی منداڵدانت ٢ سم بەرزترە لە ئاستی ناوکت.

ئەگەر خوێن یان هەر شلەیەکت بینی، بەزووترین کات پزیشکی پسپۆڕ ئاگادار بکەوە.

هەفتەی بیست و پێنجەم

(٢٣ هەفتە دوای سک پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

گەشەی کۆرپەلە:

لەم هەفتەیە پێکهاتەکانی بڕبڕەی پشت ٣٣ ئەڵقە، ١٥٠ جومگە، ١٠٠٠ بەستەر، دەست دەکەن بە دروست بوون. موولوولەکانی سییەکان گەشە دەکەن.

بۆ دایک: ئێستا قەبارەی منداڵدانت بە قەد تۆپێکی پێ یە. منداڵدانت پەستان دەخاتە سەر پشتت و حەوزت بەمەش لەوانەیە جار بە جار هەست بە ئازاری خوار پشت و لاقەکانت بکەیت، کاتێک هەستت بەم ئازارە کرد پشوو بدە.



هەفتەی بیست و شەشەم

(٢٤ هەفتە دوای سک پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

گەشەی کۆرپەلە:

لەم هەفتەیە کێشی کۆرپەلە نزیکەی یەک کیلۆگرامە، درێژیەکەشی نزیکەی ١٧ سم دەبێت. هەروەک باسمان کرد لە هەفتەی رابردوو کە موولوولەکانی خوێنی سییەکان دەستیان بە گەشە کرد، هەروەها لەم هەفتەیەدا تورەگەکانی هەوای ناو سییەکان دەست دەکەن بە گەشە کردن، سییەکان دەست دەکەن بە دەردانی ماددەیەک کە یارمەتی فراوان بوونی سییەکان دەدات لە کاتی هەناسەدان.

بۆ دایک:

لەم هەفتەیەدا بەرزی منداڵدانت نزیکەی ٤ سم بەرزترە لە ئاستی ناوکت. هەست دەکەیت کە منداڵدانت لەناکاو گرژدەبێت و خاودەبێتە، دڵگیر مەبە، ئاسایی یە، زۆربەی جار ئەم گرژبوونە بێ ئازارە.

لەبیرت بێت دەبێت خۆراکی باش بخۆیت، ئێستا تۆ رۆژانە ٣٠٠ گەرمۆکەی زیادەت پێویستە.

هەفتەی بیست و حەفتەم

(٢٥ هەفتە دوای سک پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

گەشەی کۆرپەلە:

لە ماوەی ئەم هەفتەیەدا، مێشک بەردەوام دەبێت لە گەشەکردن بە خێرایی، هەروەها سییەکانیش بەردەوام دەبن لە گەشەکردن. پێڵوی چاوەکان دەست دەکەن بە کرانەوە، هەروەها تۆڕەی چاوەکان دەست دەکەن بە دروست بوون. لەم هەفتەیەدا، درێژی کۆرپەلە بەنزیکەیی دەبێتە ٢٤ سم.

بۆ دایک:

لە کۆتایی ئەم هەفتەیەدا، ٣ مانگی دووەمی دووگیانیت تەواو دەکەیت، پیرۆزە!

لەوانەیە هەست بە جۆرە پشی تەنگییەک بکەیت، منداڵدانت لە پەراسووەکانت نزیک دەبێتەوە، بەمەش سییەکانت ناتوانن بەتەواوی بکشێن.

هەفتەی بیست و هەشتەم

(٢٦ هەفتە دوای سک پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

گەشەی کۆرپەلە: کۆرپەلە بە شێوەیەکی زۆر سەیر و جوان گەشە دەکات. ئێستا پێڵووەکان و برژانگەکان دروست بوونە، پرچ لە سەر گەشەدەکات. پێڵووەکان دەکرێنەوە و چاوەکانیش بەتەواوی دروست بووینە. کۆرپەلە خڕ دەبێت و قەڵەو دەبێت (کێشەکەی یەک کیلۆگرام دەبێت).

ئەگەر کۆرپەلەکە لە دایک بێت ئێستا، سییەکانی توانای هەناسەدانینان هەیە. لەم هەفتەیە قسە لەگەڵ کۆرپەلەکەت بکە، چونکە ئێستا دەتوانێت دەنگت بناسێتەوە!

ئەگەر لەم هەفتەیە کۆرپەلە لە دایک بێت، ئەگەری ژیانی ٩٠ %. بەڵام با هیوا بخوازین "بپارێینەوە" کە کەمێکی دیکە لە دایکبوونەکە دوابخرێت، تاکو باشتر پێبگات.

بۆ دایک: ئێستا تۆ لە سێ مانگی کۆتایی دووگیانیت. لەم ماوەیەدا، لاقەکانت رەق دەبن، لەوانەیە تووشی مایەسیری ببیت، خوێنهێنەرەکانی رووی جەستەت هەڵدەئاوسێن، پێستت دەخورێت، دڵە کزەت دەبێت، توشی بەدهەرسی دەبیت..هتد.

بەرزی منداڵدانت بە نزیکەی ٦ سم بەرزترە لە ئاستی ناوکت. تاکو ئەم هەفتەیە کێشی زیادبوو بریتییە لە نزیکەی ٧ — ١٠ کیلۆگرام.

سەردانی پزیشک یان بنکەی تەندروستی لە ٣ مانگی کۆتایی دووگیانی:

بەشێوەیەکی ئاسایی لە هەفتەی ٢٨ تاکو ٣٦، هەموو دوو هەفتە جارێک پێویستە سەردانی پزیشک یان بنکەی تەندروستی بکەیت. پاش ٣٦ هەفتە تاکو لەدایک بوونی منداڵەکەت، هەموو هەفتەیەک پێویستە سەردانی پزیشک یان بنکەی تەندروستی بکەیت. ئەم خشتەیەش دەگۆڕێت ئەگەر کێشەت هەبوو (سەردانەکان زیاد دەکرێن بە پێی پێویست).

هەفتەی بیست و نۆیەم

(٢٧ هەفتە دوای سک پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

گەشەی کۆرپەلە:

سەری کۆرپەلە بە قەد هەموو لەشەکەیەتی. چەوری بە بەردەوامی لەژێر پێستدا کۆدەبێتەوە. چاوەکان دەتوانن بجووڵێن. لەم هەفتەیەدا کۆرپەلە بۆ ڕووناکی و دەنگ و تام و بۆن هەستیار دەبێت!

بۆ دایک:

لەم هەفتەیە، ماندوو بوون و خورانی پێست و پشی سواری و مایسیری و ڕەق بوونی لاقەکان و دڵە کزە و بەدهەرسی ..هتد بەردەوامە لەگەڵت، ئەمەت لەبیر بێت کە هەموو ئەمانە بە شێوەیەکی کاتی لەگەڵتن، دوای لەدایک بوونی کۆرپەلەکەت هیچیان نامێنن.

هەفتەی سی یەم

(٢٨ هەفتە دوای سک پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەیيە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

گەشەی کۆرپەلە: لەم هەفتەیەدا، کۆرپەلە نزیکەی کیلۆیەک و ٣٠٠ گرامە. چاوەکان دەکرێنەوە و دادەخرێن. نینۆکەکانی پەنجەکانی پێیەکان گەشە دەکەن. هەروەها لەم هەفتەیەدا مۆخی ئێسکی کۆرپەلە بەرپرسیارە لە دروست کردنی خڕۆکە سۆرەکانی خوێن.

بۆ دایک: باشترین شێوازی نووستن بۆ دووگیان بریتییە لە نووستن لەسەر لای چەپ. چونکە ئەو دوو لوولە خوێنە گەورەیەی کە (خوێن لە دڵ دەبەن و دەهێننەوە بۆ ئەندامەکانی ناوەوەی لەش و پەلەکانی خواروو) کەمێک لە لەلای ڕاستی ناوەندی پشتن، ئەگەر لەسەر لای ڕاست بنوویت، ئەوا کۆرپەلەکەت

پەستان دەخاتە سەر ئەم دوو لوولە خوێنە دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی هاتووچۆی خـوێن بـۆ ئەندامـەکانی نـاوەوەی لـەش و پەلـەکانی خـواروو، بەمـەش پەسـتانی خوێنت دادەبەزێت و ئەگەری بوورانەوەت هەیە.

هەفتەی سی و یەکەم

(٢٩ هەفتە دوای سک پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

گەشەی کۆرپەلە: بەگشتی گەشەی کۆرپەلە کـەمێک هێـواش دەبێـت، بـەڵام مێشک دەچێتە قۆناغێکی گەشەی زۆر خێراوە. تاکە ئەنـدام کـە تـاکو ئێسـتا بـە تەواوی گەشەی نەکردبێت بریتییە لە سییەکان. ئەگـەر کۆرپەلەکـەت کوڕبێـت، گونەکانی دەست دەکەن بە هاتنەخوارەوە لە بۆشایی لەش بۆ ناو تورەگەی گون.

بۆ دایـک: لەوانەیـە زگـت زۆر ژان بکـات، ئەمـەش چونکـە منداڵـدانت بـە بەردەوام دەکشێت. ئێستا بەرزی منداڵدانت نزیکـەی ٩ سـم بـەرزترە لـە ئاسـتی ناوکت.

ئێسکەکانی کۆرپەلەکە پتەو دەبن و لە گەشەکردن دان، بۆیـە تـۆ پێویسـتیت بە کالیسیۆم زیاتر دەبێت، دڵنیابە کە خواردنەکانت ڕێژەیەکی باشی لە کالیسیۆم و پڕۆتین و ئاسن و ترشی فۆلیکی تێدایە.

هەفتەی سی و دووەم

(٣٠ هەفتە دوای سک پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

گەشەی کۆرپەلە:

کۆرپەلە نزیکەی ٢ کیلۆگرام دەبێت لەم هەفتەیەدا. هەروەها هەر ٥ هەستەکانی بەتەواوی کار دەکەن. نینۆکی پەنجەکانی لاقەکان بەتەواوی دروست بوونە، هەروەها پرچی سەریش بەردەوامە لە گەشەکردن.

بۆ دایک:

لەم هەفتەیەدا بەرزی منداڵدانت بە نزیکەی ١٠ سم بەرزترە لە ئاستی ناوکت، هەروەها منالّدانت پاڵ بە ئەندامەکانی ناوەوەی زگت دەنێت بەمەش توشی دڵە کزە و قەبزی و بەدهەرسی و پشی سواری دەبیت. هەوڵ بدە زۆر ئاو و سەوزەو میوە بخۆیت، بۆ کەم کردنەوەی قەبزیەکەت، هەروەها هەوڵ بدە لە هەر ژەمە خواردنێک کەم بخۆیت، بەڵام ژمارەی ژەمەکانت زیاد بکە، ئەمەش بۆ کەم کردنەوەی دڵە کزە و بەدهەرسی، هەروەک دەڵێن "کەم خۆری دایم خۆربە!".

هەفتەی سی و سێ یەم

(٣١ هەفتە دوای سک پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

گەشەی کۆرپەلە:

گەشەی خێرای مێشک دەبێتە هۆی زیاد بوونی قەبارەی سەری کۆرپەلە. لەم هەفتەیە کۆبوونەوەی چەوری لەژێر پێستدا بەردەوامە، کە ڕەنگی پێستی کۆرپەلە دەگۆڕێت لە سۆر بۆ پەمبە.

بۆ دایک:



کێشت بە نزیکەی ٤٠٠ گرام لە هەفتەیەکدا زیاد دەبێت. ئەستووربوونێکی کەمی لەش ئاسایی یە، **بەڵام ئەگەر** سەرئێشەیەکی زۆر توندت گرت لەگەڵ سەرئێشەکەش هەستت بە بینینی خاڵ یا پێش چاو سپی بوون و غێم بوون کرد و لەناکاو ئەستووربوونی لەشت زیادی کرد (لە ٢ — ٣ ڕۆژدا) بە تایبەتی دەم و چاوت، هەروەها توشی ژانێکی بەشی سەرەوەی سک و هێڵنج و ڕشانەوە بوویت، ئەوا بە زووترین کات سەردانی نەخۆشخانە یا پزیشکی پسپۆڕ بکە، بارەکە زۆر ترسناکە!

هەفتەی سی و چوارەم

(٣٢ هەفتە دوای سک پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

گەشەی کۆرپەلە:

کۆرپەلە لەناو سکی دایک، هەروەک منداڵێکی تازە بوو وایە، چاوەکانی دەکاتەوە لەکاتی بە ئاگابوون، هەروەها لەکاتی نووستن دایان دەخات.

بۆ دایک:

لە ماوەی ئەم چەند هەفتەیەی ماوتەوە، هەست بە جووڵەی کۆرپەلەکەت و گرژبوونی منداڵدانت دەکەیت بەشێوەیەکی بەهێزتر لە پێشوو، بەزۆری بێ ئازارن.

ئەگەر زگەکەت جمک بێت، لە زۆربەی جارەکاندا جمکەکەت لە پێش هەفتەی ٣٧ ی دووگیانیت لەدایک دەبێت، ٥٠ % حالەتەکان لەنێوان هەفتەی ٣٤ — ٣٧ دان.

هەفتەی سی و پێنجەم

(٣٣ هەفتە دوای سک پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

گەشەی کۆرپەلە:

ئێستا کێشی کۆرپەلەکەت بە نزیکەیی ٢ کیلۆگرام و نیو دەبێت. کۆرپەلە قەبارەی گەورە بووە، بۆیە ناتوانێت بجووڵێت و بسووڕێت لەناو منداڵدان وەکو جاران. ئەگەر کۆرپەلەکەت کوڕ بێت، گونەکانی بەتەواوی بۆشایی لەشیان جێهێشتووە و هاتوونەتە ناو تورەگەی گون.

بۆ دایک:

لەم چەند هەفتەیەی داهاتوو کاتێک سەردانی پزیشک دەکەیت، پزیشکەکەت هەموو جارەک ملی منداڵدانت بە پەنجە دەپشکنێت، بۆ زانینی کە ئایا ملی منداڵدانت فراوان بووە یا نا، هەروەها بۆ زانینی شێوە و باری کۆرپەلەکەت لەناو منداڵدانت (بزانێت سەری هاتوو یان لاقی یان دەستی..هتد). کۆرپەلە ناتوانێت بێتە خوارەوە ئەگەر ملی منداڵدان داخرابێت.

پرۆسەی منداڵبوون بریتییە لە فراوان بوون و تەنک بوون و کرانەوەی ملی منداڵدان، بۆ ئەوەی کۆرپەلەکە بێتە خوارەوە.

هەفتەی سی و شەشەم

(٣٤ هەفتە دوای سک پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

گەشەی کۆرپەلە: تەنها ٤ هەفتە مایە! کۆرپەلە بە نزیکەی تەواو پێگەیشتووە. لەم هەفتەیە بە دواتر لە هەر کاتێکدا کۆرپەلە بۆی هەیە بێتە خوارەوە لە ڕێڕەوی منداڵبووندا.

بۆ دایک: تەنها چوار هەفتە ماوە لە ماوەی دووگیانیت (ئەگەر هەر ٤٠ هەفتە تەواو بکەیت). لەم هەفتەیە بە دواتر پێویستە هەفتەی جارەک سەردانی پزیشک بکەیت.

ئێستا کێشت بە نزیکەیی ١١ — ١٣ کیلۆگرام زیاد بووە. ڕۆژانە بەنزیکەیی ٢٤٠٠ گەرمۆکە بەکاردەبەیت.

ئەگەر تاکو ئێستا سەردانی پزیشک و بنکەی تەندرستیت نەکردوە! زۆر پێویستە کە لەم هەفتەیە دەست بە سەردانی پزیشک بکەیت.

نیشانەکانی منداڵبوون

ئەمانەی خوارەوە چەند نیشانەیەکن کە مانایی نزیکبوونەوەی منداڵبوون دەگەیەنن؛

١. ژانە زگ، بەهۆی گرژبوونی ماسوولکەکانی دیواری منداڵدان.

٢. هاتنە خوارەوەی کۆرپەلە بۆ ناو حەوز.

٣. فراوان بوونی ملی منداڵدان، وەک ئەوەی کە ملی منداڵدانت بکرێتەوە.

٤. دڕانی پەردەی منداڵدان "سەر ئاو تەقین".

٥. دەرچوونی کەمێک لە خوێن و لیچاو لە بنی زگ "دامەن".

هەفتەی سی و حەفتەم

(٣٥ هەفتە دوای سک پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

گەشەی کۆرپەلە: کێشی کۆرپەلە ئێستا بەنزیکەیی ٣ کیلۆگرام دەبێت. کۆرپەلە لەناو سکی دایک، خۆی رادەهێنێت بۆ جووڵەی هەناسەدان، بۆ ئامادەبوون بۆ ژیان لەدەرەوەی منداڵدان.

بۆ دایک: دەردراوی بنی زگ-دامەن زیاتر دەبێت، ملی منداڵدان ماددەی لیچی زیاتر دەبێت، کە خۆی ئامادەدەکات بۆ پرۆسەی منداڵبوون. لەم هەفتەیە شوێن و باری کۆرپەلەکەت چۆن بێت، بەم شێوەیە دەمێنێتەوە تاکو لەدایک بوون. ئەگەر کۆرپەلەکەت دانیشتبێت لەناو منداڵدانت (قونی هاتبێت لە جیاتی

سەری-ببورە!)، ئەوا **لەوانەیە** پێویست بە نەشتەرگەری قەیسەری هەبێت بۆ دەرهێنانی منداڵەکەت، هەرچەندە نەشتەرگەری بە دوا ڕێگاچارە دەژمێردرێت.

هەفتەی سی و هەشتەم

(٣٦ هەفتە دوای سک پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

گەشەی کۆرپەلە:

کێشی کۆرپەلە بە نزیکەی ٣٠ گرام زیاد دەبێت لە ڕۆژێکدا. پیسایەکی زۆر کۆدەبێتەوە لەناو ڕیخۆڵەکانی کۆرپەلە. ئەگەر کۆرپەلە پیسایی بکات لەناو منداڵدان (پێش ئەوەی لەدایک ببێت) ئەوا دەرئەنجامی خراپی لێدەکەوێتەوە. (یەکەم پیسایی کۆرپلە ڕەنگی کەسکێکی تۆخە).

بۆ دایک:

ژانە زگی ڕاستەقینە، لە سەرەوەی منداڵدان دەست پێدەکات، پاشان بە ناو هەموو منداڵدان بڵاو دەبێتەوە، پاشان دەگاتە خوارەوەی پشت و حەوز. پرۆسەی منداڵبوونی تەواو و ڕاستەقینە زۆر بەژانە، هەروەها ژانەکەش کەم نابێتەوە بە گۆڕینی شوێنی خۆت "جووڵان و خۆگۆرکێ کردن".

هەفتەی سی و نۆیەم

(٣٧ هەفتە دوای سک پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

گەشەی کۆرپەلە:

ئەو مووەی کە باسمان کرد (لە هەفتەی ١٥ کە هەموو لەشی داپۆشی بوو) لەم هەفتەیەدا نامینێت، کۆرپەلە خۆی ئامادە دەکات بۆ دەرچوون لە منداڵدان. لەم هەفتەیەدا سییەکان پێدەگەن. کۆرپەلە ناتوانێت لەناو منداڵدان بجووڵێت، کێشی کۆرپەلە بە نزیکەیی ٣.٢٥ کیلۆگرام دەبێت.

بۆ دایک:

هەر کە کۆرپەلە دێتە خوارەوە بۆ ناو حەوزت، وا هەست دەکەیت کە هاوسەنگی "تەوازن" لە دەست دەدەیت، لێرەدا منداڵدان پەستان ناخاتە سەر ناوپەنچکت، بەمەش تەنگەنەفەسیت نامێنێ، بەڵام منداڵدانت زیاتر پەستان دەخاتە سەر میزڵدانت بەمەش زیاتر هەست بە میز کردن دەکەیت، لەوانەیە هەر ٣ — ٤ خولەک جارێک بچیت بۆ میزکردن!

هەفتەی کۆتایی ٤٠

(٣٨ هەفتە دوای سک پڕ بوون)

تکایە ئەمەت لەبیربێت، کە ئەم زانیارییانە بە نزیکەییە، چونکە دووگیانی لە ژنێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، هەروەها گەشەش جیاوازە. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

پـــــــیـــــــرۆزە



گەشەی کۆرپەلە: هەفتەی کۆتاییە! کێشی کۆرپەلە بەنزیکەی ٣.٥ کیلۆگرام دەبێت، بەنزیکەیی ٥٠ سم درێژ دەبێت. لێرەدا ئەو ماددە سپییە پەنیرییـەی کـە لەشی کۆرپلەی داپۆشیبوو (کە لەهەفتەی ١٩ دروست ببوو) نامێنێت.

بۆ دایک: ئەم هەفتەیە لەوانەیە کەمێک درێژ بێت! ئەمەت لـەبیر بێـت کـە ماوەی تەواو بۆ منداڵبوون تەنها خەملاندنە، هـەر-منـداڵێک لـە مـاوەی خـۆی لـە دایک دەبێت. لەم هەفتەیە تەنها پشوو بدە، مەڵێ ماوەی دووگیانیم بەرسەرچووە،

تۆ هێشتا لە ماوی ئاسایی دووگیانیت، ئەو کات ماوەی دووگیانیت بەرسەرچووە کە ٤٢ هەفتەت تەواو کردبێت.

بەبیر هێنانەوە

- ❖ **دووگیانی ئەو کاتە دەستپێدەکات کاتێک خانەی نێرینە "تۆو" هەڵدەستێت بە پیتاندنی خانەی مێینە "هێلکۆکە".**
- ❖ **دووگیانی ماوەیەکی هەستیارە، کەسی دووگیان دەبێت زیاتر گرنگی بە تەندروستی خۆی بدات.**
- ❖ **مەرج نی یە، هەموو ژنێکی دووگیان چل هەفتەی دووگیانی تەواو بکات.**
- ❖ **بە گشتی سەردانکردنی پزیشک لە ماوەی دووگیانی بەم شێوەیەی خوارەوەیە:**
  - ✓ **پێش بە دووگیان بوون پێویستە سەردانی پزیشک بکرێت بۆ ئاگاداربوون لە تەندروستی گشتی ژن و پیاوەکە.**
  - ✓ **"سەردانی یەکەم لە ماوەی دووگیانی" لە سەرەتای دووگیانی دەبێت.**
  - ✓ **"سەردانی دووەمی ماوەی دووگیانی" لە نیوەی دووگیانی دەبیت.**
  - ✓ **"سەردانی سێیەمی ماوەی دووگیانی" لە سێ مانگی کۆتایی دووگیانی دەبێت.**
  - ✓ **ئەگەر پێویست بکات، سەردانکردنی پزیشک زیاتر دەکرێت.**

ڕێبەری خۆراک بۆ دووگیان

ئەو جۆرە خواردنەی کە هەڵیدەبژێریت و دەیخۆیت لە کاتی دووگیانیت، کاریگەری لەسەر تەندروستی خۆت و منداڵەکەت هەیە لە ئێستا و لە داهاتوو.

- دووگیانی کاتێکی باشە بۆ چاو خشاندنەوە بە خۆراکت.
- زیاد بوونی کێش بە شێوەیەکی ڕێک و وردە وردە، بە خواردنی خۆراکی هاوسەنگ و تەندروست، زۆر باشە بۆ خۆت و کۆرپەلەکەت.
- ماوەی دووگیانی کاتی دابەزاندنی کێش و پارێزی خۆراک نییە.
- راوێژی لەگەڵ پزیشک بکە هەر کاتێک هێڵنج و رشانەوە و کەمبوونەوەی ئارەزووت بۆ خواردن هەبوو. یان ئەگەر هەستت کرد کێشت دادەبەزێت.

چەند ڕێنوومایییەک:

١. بەردەوام هەوڵبدە لەو پەڕی توانا دابیت، بە خواردنی خۆراکی دەوڵەمەند لە پرۆتین (وەک هێلکە، گۆشتی باڵندە و ماسی)، خۆراکی دەوڵەمەند لە کاربۆهیدرات و ڤیتامین (وەک میوە، سەوزە، دانەوێڵە و وەرگیراوەکانی)، خۆراکی دەوڵەمەند لە چەوری تەندروست (وەک رۆنی زەیتون، باوی)، لە هەموو ژەمێک و پارێکدا (لە نێوان ژەمەکاندا).

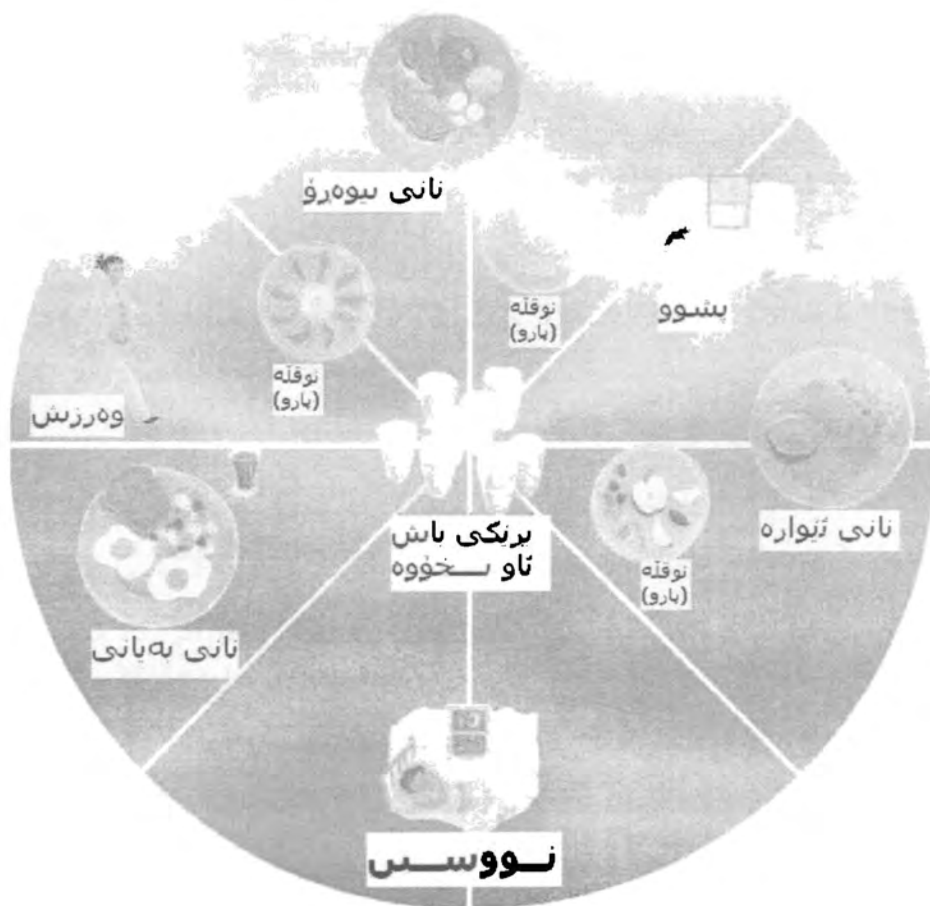
٢. کاتێک نەخەوتوویت (بە ئاگایت)، هەوڵبدە خواردن بخۆیت هەر ٣ کاتژمێرێک.

٣. ئاو زۆر بخۆوە (٨ پەرداخ لە ڕۆژێکدا یان زیاتر)، خواردنەوە گازییەکان و قاوە و شەربەتی گیراوەی ئامادەکراو، کەم بکەوە.

٤. هەوڵ بدە لە جووڵە دابیت (وەرزش)، بە لایەنی کەم ٣٠ خولەک لە ڕۆژێکدا. ئەو وەرزشانە مەکە کە کاریگەریان لەسەر پشتت هەیە.

٥. هەر دووگیانییەک تایبەتمەندی خۆی هەیە، هەوڵ بدە ڕاوێژ بە پزیشکی پسپۆڕ بکەیت بۆ هەڵبژاردنی خواردنی تەندروست و پێویست.

هێلکاری ڕێبەری خۆراک بۆ دووگیان



گرووپەکانی خۆراک

١. پڕۆتین

سەرچاوەکانی پڕۆتینی تەندروست بریتین لە، گۆشتی مریشک، قەل، ماسی، بەرهەمە شیرییەکان، هێلکە، فاسۆلیا، باوی.

٢. چەوری

- دووگیان و ژنی شیردەر، پێویستیان بە چەورییەکی تەندروست هەیە بۆ گەشەی منداڵ.
- ڕۆژانە چەوری تەندروست بخۆ هەروەک ئەوەی لە زەیتون و ماسی و فستق و باوی دا هەیە.
- هەوڵ بدە دووربیت لە خواردنی خۆراکی ناو قوتی و ئامادەکراو و خێرا (فاست فوود fast food).
- ئەو خواردنانە کەم بکەوە کە چەوری تێرکراویان تێدایە، وەک زبدە، گۆشتی سووری بە چەوری (بەز).

٣. کاربۆهیدرات و ڤیتامینەکان

- میوە و سەوزەکان سەرچاوەیەکی تەندروستی کاربۆهیدرات و ڤیتامینەکانن، ڕۆژانە لە ٥ جار زیاتر بیانخۆ. میوەی تازە و نوێ بخۆ کە پڕن لە ڤیتامینەکان و کانزاکان. هەوڵبدە میوەکان بە تەواوی بخۆیت نەک تەنها شەربەتەکەیان. میوە و سەوزەی ناو قوتی ڕێگە پێدراوە، هەرچەندە میوەی ناو قوتی برێکی زۆر لە

شەکری تێدایە هەروەها سەوزەی ناو قوتیش بڕێکـی زۆر لـە خـوێی تێدایە.

- دانەوێڵە و وەرگیراوەکانی بخۆ، وەک نان و برنج..هتد.

٤. شلەمەنی

- بڕێکی ئاوی باش بخۆوە کە هەرگیز تێنوو نەبیت و میزت ڕەنگێکی روون وەربگرێت.
- شیری باش کوڵای بخۆوە.
- ئەو شەربەت و خواردنەوانە کەم بکەوە کە ڕێژەیەکی زۆر گەرمۆکـە دەبەخشن.

٥. خوێ

- پێویست ناکات خوێ کەم بکرێتەوە لە ماوی دووگیانی بـۆ زۆربـەی ژنان (تەنها بە ڕێنوومایی پزیشک نەبێت بۆ باری تایبەت).
- بۆ کەم کردنەوەی زۆر خوێ خواردن، هەوڵبدە خۆراکی ناو قـوتی و ئامادەکراو کەم بکەیتەوە.

سەلامەتی خۆراک و ئامادەکردنی

کاتێک تۆ دووگیانیت، زیاتر تووشی ئەو نەخۆشییانە دەبیت کە بـە خـواردن تووش دەبن، لەبەر کەم بوونەوەی توانـایی بـەرگری لـەش بـە هـۆی گۆڕانکارییـە هۆرمۆنیەکان.

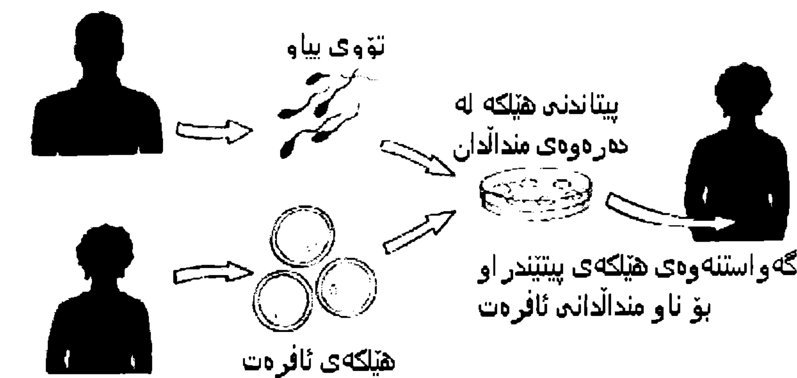
ئەم خاڵانەت لەبیربێت لە ئامادەکردنی خۆراک؛

- دەستەکانت جوان بشۆ پێش و پاش ئامادەکردنی خۆراک.
- خۆراک باش بکوڵێنە.
- میوە و سەوزە باش بشۆوە.
- شیری باش نەکوڵاو مەخۆوە.
- ئەو خواردنانە مەخۆ کە کوڵێندراون و پێویستیان بە هەڵگرتن هەیە لەناو فریزەر بەڵام لەناو فریزەر هەڵنەگیراون.

بلوورە منداڵ

یا پیتاندنی هێلکە لە دەرەوەی منداڵدان

بریتییە لە پرۆسەیەک کە تیایدا هێلکەی ژن بە تۆوی پیاو دەپیتێندرێت لە دەرەوەی منداڵدانی ژن. بلوورە منداڵ بە گەورەترین ڕێگای چارەسەری نەزۆکی دادەندرێت کاتێک ڕێگاکانی دیکە بۆ چارەسەری نەزۆکی شکست دەهێنن. پرۆسەکە بریتییە لە کۆنترۆڵ کردنی هۆرمۆنی پرۆسەی دەرچوونی هێلکۆکە، ئەو کاتە هێلکە لە هێلکەدانی ژن دەردەهێندرێت پاشان بە تۆوی پیاو دەپیتێندرێت لە ناو ناوەندێکی شلەییدا. دوایی هێلکەی پیتراو دەگوازرێتەوە بۆ ناو منداڵدانی ژنەکە بەمەبەستی دامەزراندنی دووگیانییەکی سەرکەوتوو. یەکەمین منداڵ بەم ڕێگایە لە ساڵی لەدایک بوو ١٩٧٨.



هێلکارییەکی سادەکراوی پرۆسەی بلوورە منداڵ

لە سەرەتای پەرەپێدانی ڕێگای بلوورە منداڵ، مەبەست زاڵ بوون بوو بەسەر نەزۆکی کە لەئەنجامی کێشەی بۆڕی هێلکەدانەوە دروست دەبوو، بەڵام دەرکەوت کە ئەم ڕێگایە بۆ زۆرێک باری نەزۆکی دیکەش سەرکەوتووە.

بۆ ئەوەی پرۆسەی بلوورە منداڵ سەرکەوتوو بێت، پێویستی بە هێلکەیەک و تۆویەکی تەندروست هەیە، هەروەها منداڵدانێک کە دووگیانی لەخۆ دەگرێت. لەبەر بەرزی بەها و نرخی پرۆسەی بلوورە منداڵ، بۆیە تەنها ئەو کاتە پەنا دەبردرێتە بەر ئەم ڕێگایە، ئەگەر ڕێگا کەم نرخەکانی دیکە بۆ چارەسەری نەزۆکی سەرکەوتوو نەبوون.

هەرچەندە ئەم ڕێگایە ئاسان نییە، لەگەڵ ئەمەش ڕێژەی سەرکەوتووی کەمە، ڕێژەی بوون بە دووگیان بریتییە لە ٣٧%، هەروەها ڕێژەی لە دایک بوونی منداڵی زیندووش بریتییە لە ٢٧%.

نەشتەرگەری قەیسەری

چی یە؟ چەند لایەنێکی باش و خراپ

جگـە لـە هەسـت نـەکردن بـەو ئـازار و ناخۆشـییەی کـە ژنـان لـە کـاتی منداڵبوونی بە شـێوەیەکی ئاسـایی دووچـاری دەبنـەوە، لەوانەیـە بـە هـەڵبژاردنی ڕێگای نەشتەرگەری قەیسـەری بـۆ منـداڵ بـوون، مەترسـی زەبـری زایـن لەسـەر منداڵەکەش کەم بکرێتەوە، کە لەوانەیە منـداڵ دووچـاری ببێـت لـەکاتی لـەدایک بوون بە ڕێگای ئاسایی.

ئەگـەر پێناسـەیەکی نەشـتەرگەری قەیسـەری بکـەین بـە شـێوەیەکی سـادە، بریتییە لە نەشتەرگەریەک کە منداڵ لە دایک دەبێت لە ڕێگای شەقێک لـە زگـی دایک. نەشتەرگەری قەیسەری لە هەنـدێک بـاردا بـە ئـەنجام دەگەیەنـدرێت بـۆ مەبەستێک کە پێویستی پزیشکی نییـە! واتـا هـەڵبژێردراوە، هۆکـاری هـەڵبژاردنی نەشتەرگەری قەیسەری جیاوازە، لەوانەیە پزیشـک یـا نەخۆشـخانە لەپشـت ئـەو هەڵبژاردنـەوەبێت، لەوانەشـە دایکەکـە هۆکاربێـت. کـە دەڵێـین پزیشـک یـا نەخۆشـخانە لەپشـت هەڵبژاردنەکەیـە، مانـای ئەوەیـە پزیشـک ئـەو ڕێگایـە هەڵـدەبژێرێت، بـۆ پزیشـک یـا نەخۆشـخانە قـازانجێکی باشـە! چونکـە نەشتەرگەرییەکی قەیسـەری خێـرا "لـە چەنـد کـاتژمێرێکی کورتـدا" لـەبارترە بـۆ پزیشکێکی ژنان لەوەی چـاوەڕوانی پرۆسـەی زاینـی ئاسـایی بکـات کـە ئـەویش ماوەیەکی درێژ دەخایەنێت و لەوانەشە لـە کـاتێکی نالـەباربێت، بـۆ نموونـە ٣ی شەو دایکەکە ژانـی منـداڵبوونی هـەبێت. هـەروەها لـە وڵاتـانی پێشـکەوتوو "بـۆ

نموونــە ویلایەتــە یــەکگرتووەکانی ئــەمریکا" ئەگــەر منــداڵ دوای لــەدایک بــوونی ئاسایی تووشی زەبری زاین ببێت "واتا ئەزیەت بخوات و تووشی سـەقەت بـوون — کەم ئەنـدامی ببێـت" ئـەوا پزیشـکی بـەرپرس، رووبـەرووی یاسـا دەبێتـەوە و پرسیاری لێدەکرێت کـە بـۆچی رێگـای منـداڵبوونی بـە نەشـتەرگەری قەیسـەری هەڵنەبژاردووە، بۆیە لـە ترسـی ئـەو مەترسـییە پزیشـکان رێگـای منـداڵبوونی بـە نەشتەرگەری قەیسەری هەڵدەبژێرن. ئەمانـە بـە گشـتی هۆکارەکـانی هـەڵبژاردنی رێگای منداڵبوون بـە نەشـتەرگەری قەیسـەرین. جگـە لـە هـەڵبـژاردن، دەکرێـت منـداڵبوون بـەرێگـای نەشـتەرگەری قەیسـەری پێویسـتییەکی پزیشـکی و بـارێکی فریاکەوتن بێت ئەگەر پڕۆسەی منداڵبوونی بە رێگایی ئاسایی لەبارنـەبوو جـا بـۆ هەر هۆیەک بێت.

بە گوێرەی لێکۆڵینەوەیەک لە ساڵی ٢٠٠٧ کە خـۆم و چەنـد هاوڕێیـەکم لـە قۆناغی چواری کۆلێژی پزیشکی هەڵساین بە ئەنجامـدانی، رێـژەی منـداڵبوون بـە نەشتەرگەری قەیسەری لە نەخۆشخانەی لەدایک بـوونی هـەولێر بریتـی بـوو لـە ٢٣%، واتە لە هەر ١٠٠ منداڵبوونێک ٢٣ منداڵ بە نەشتەرگـەری قەیسـەری لـە دایک دەبوو، کە رێژەیەکی زۆر بەرزە بە بەراورد لەگـەڵ وڵاتـانی پێگەیشـتوو کـە رێژەی منداڵبوون بە نەشتەرگەری قەیسـەری لـە نێـوان ١٠-١٥% "بـە گـوێرەی رێکخراوی تەندروستی جیهانی ٢٠٠٤". هەریـەک لـە ئێمـە ئێسـتا ئـەو پرسـیارە دەکات کە بۆچی رێژەی لەدایک بوون بە نەشتەرگەری قەیسەری لە وڵاتی ئێمـە "نەخۆشخانەی لەدایک بوونی هەولێر وەک نموونەیەک" ئاوا بـەرزە، هۆکـاری ئـەم بەرزییەش چەندین لایەن لێی بەرپرسە؛ نەخۆش، پزیشک، هەروەها نەخۆشـخانە.

لەناو ئەم هۆکارانەش نزمی ئاستی رۆشنبیری نەخۆش و ئاگادارنەبوون لـە لایەنـە باش و خراپەکانی نەشتەرگەری قەیسەری بە سەرەکیترین هۆکار دادەندرێت.

ژنـان پێویسـتە هۆشـیاربکرێنەوە و بیـزانن کـە نەشـتەرگەری قەیسـەری بـە یـەکێک لـە نەشـتەرگەرییە گـەورەکانی زگ دەژمێردرێـت، دەکرێـت لـە کـاتی نەشــتەرگەرییەکە زیــان بــە ئەندامــەکانی دەور و بــەری منداڵــدان "رحــم" بگەیەندرێت، هـەروەها ئەگـەری هـەوکردن و خـوێن بـەربوونێکی زۆر، جگـە لـە مەترسییەکانی سڕکردنی گشتی "بەنجی عام" و نەجووڵانـەوە دوای نەشـتەرگەری لەلایـەکی دیکـە. لەگـەڵ بـە ئـەنجام گەیانـدنی یـەک نەشـتەرگەری قەیسـەری ئەگەری پێویستی منداڵبوون بە نەشتەرگەری قەیسەری لـە زگـەکانی دیکـە زیـاد دەکات.

دوای نەشتەرگەری قەیسەری، بە شێوەیەکی نموونـەیی پێویسـتە دایکەکـە ٤ رۆژ لە نەخۆشـخانە بمێنێتـەوە، بـەڵام لـە لـەدایک بـوونی ئاسـایی بەشـێوەیەکی نموونەیی دایک ٢ رۆژ لە نەخۆشخانە دەمێنێتەوە.

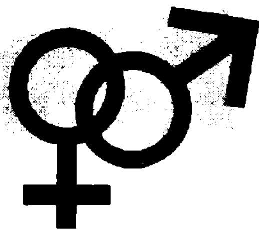
لە دوای نەشتەرگەری قەیسەری، دەرچوون لـە نەخۆشـخانە و گەڕانـەوە بـۆ ماڵـەوە، مەسـەلەکە کۆتـایی ناهاتیـە! بـەڵکو ناکرێـت شـتێک لـە کێشـی منـداڵ گرانتربێت هەڵبگیردرێت بۆ ماوەی چەند هەفتەیەک.

بەڵام لەگەڵ هەبوونی چەندین مەترسـی، لـە هـەمان کاتـدا رۆژانـە چەنـدین نەشتەرگەری قەیسەری بە سەرکەوتوویی ئەنجام دەدرێت.

بەشی نۆیەم

ئــەوەی مایتــەوە بگوترێــت کــە هــەردوو ڕێگــای منــداڵبوون "ئاســایی یــا نەشتەرگەری قەیسەری" بە سەلامەت دادەندرێن، بەڵام ئەگەر بەراوردیان بکـەین ئەوا منداڵبوون بە ڕێگایی ئاسایی سەلامەتترە.

بەشی دەیەم
ڕێیەری تەندروستی سێکسی



لەم بەشە بەم بابەتانەی خوارەوە ئاشنادەبیت:

چەند سەرەتایەک

- هەموو شتێک لە بارەی تەمەنی هەرزەکاری
- دواکەوتنی تەمەنی هەرزەکاری
- دەزگای زاوزێی مێینە
- دەزگای زاوزێی نێرینە

بۆ کچان "ئافرەتان"

- هەموو شتێك لە بارەی سووڕی بێ نوێژی مانگانە
- نەخۆشی پێش بێ نوێژی "مەهک"
- وەستانی ماوەی بێ نوێژی
- چۆنیەتی ئەنجامدانی خودە پشکنینی مەمک
- پشکنینی پزیشکی ناوەبەناوەی مەمک
- گرێی مەمک
- ئازاری مەمک

- مووزۆری لە ئافرەتان "الشعرانية"

بۆ کوڕان "پیاوان"

- چۆنیەتی ئەنجامدانی خودە پشکنینی گون
- گەورەبوونی مەمک لە کوڕان
- ئایا درێژی ئاسایی چووک چەندە؟!
- دەست پەڕ "رووتەپەڕی"
- لەکارکەوتنی چووک — زەکەر- نەتوانینی هەڵساندنی چووک
- ڤیاگرا
- بریندداربوونی گون
- گون شۆڕی "دەوالی گون"
- هەوکردنی پرۆستات

کۆنترۆڵ کردنی منداڵ بوون "منع الحمل"

- کۆندۆم "بۆ رەگەزی نێر"
- حەب "بۆ رەگەزی مێ"
- لەولەپ "بۆ رەگەزی مێ"
- کۆنترۆڵ کردنی بەپەلە

چەند بار و نەخۆشییەکی تایبەت بە تەندروستی سێکسی

- نەزۆکی ئافرەت
- نەزۆکی پیاو
- نەخۆشییە سێکسییە گوێزراوەکان
- ئایدز

هەموو شتێك لەبارەی تەمەنی هەرزەكاری

هەرزەکاری بریتییە لەو ماوەیەی کە جەستە دەست بە گۆڕان و گەشەسەندن دەکات. لە ماوەی هەرزەکاری جەستە بە خێرایەکی زیاتر گەشەدەکات بە بەراورد لەگەڵ هەر تەمەن و کاتێکی دیکەی ژیان، تەنها لە تەمەنی ساوایەتی نەبێت کە گەشە تێیدا زۆر خێرایە.

زۆر شتێکی باشە کە گۆڕانکارییەکانی ماوەی هەرزەکاری بزاندرێت پێش ئەوەی روودات، بۆیە زۆر گرنگە بزاندرێت کە هەموو کەسێک بەم گۆڕانکارییانە دەڕوات. گرنگ نییە کە تۆ لە کوێ دەژیت لە کوردستان یا لە ئەمریکا، هەروەها گرنگ نییە کە لە رەگەزی نێریت یا مێ، تۆ رووبەڕووی گۆڕانکارییەکان دەبیتەوە لە ماوەی هەرزەکاری. هەرچەندە لەوانەیە گۆڕانکارییەکان کەمێک جیاوازیان هەبێت لە کەسێک بۆ یەکێکی دیکە، بەڵام هەموو کەسێک دەبێت ماوەی هەرزەکاری ببینێت، ئەگەر نا کێشەیەک هەیە.

کاتی گۆڕانکاری

کاتێک جەستە بە تەمەنێکی دیاریکراو دەگات، مێشک هەڵدەستێت بە دەردانی چەند هۆڕمۆنێکی تایبەت کە بەرپرسیارن لە دەستپێکردنی گۆڕانکارییەکانی ماوەی هەرزەکاری. هۆڕمۆنەکان لە هەردوو رەگەزی نێر و مێ دەردەدرێن، بەڵام کاری هۆڕمۆنەکان دەوەستێتە سەر رەگەزی کەسەکە.

بۆ نموونە لە رەگەزی نێر، هۆڕمۆنەکان کار لەسەر گونەکان دەکەن، گونەکانیش هەڵدەستن بە دەردانی هۆڕمۆنی نێرینە و تۆو. هۆڕمۆنی نێرینە

بریتییە لەو هۆرمۆنەی کە بەرپرسیارە لە زۆربەی گۆڕانکارییەکانی تەمەنی هەرزەکاری لە رەگەزی نێر.

لە رەگەزی مێینە، ئەو هۆرمۆنانەی کە لە مێشک دەردەچن، کار لەسەر هێلکەدانەکان دەکەن، کە هێلەکەی تێدایە لەو کاتەوە کە کەسەکە لەدایک بووە. هێلکەدانەکان هەڵدەستن بە دروستکردنی هۆرمۆنی مێینە، هۆرمۆنی مێینە لەگەڵ هۆرمۆنەکانی مێشک بەرپرسیارن لە گۆڕانکارییەکانی تەمەنی هەرزەکاری لە رەگەزی مێ.

لەمەوە بۆمان دەردەکەوێت کە ئەوەی روودەدات لە ماوەی هەرزەکاری هەمووی لە ئەنجامی دەردانی هۆرمۆنەکانە.

ماوەی هەرزەکاری بەزۆری لە تەمەنی نێوان ۸ بۆ ۱۳ساڵی لە کچان و لە تەمەنی نێوان ۱۰ بۆ ۱۵ ساڵی لە کوڕان دەست پێدەکات. لە هەندێک کەس ماوەی هەرزەکاری کەمێک زووتر یا درەنگتر روودەدات. لەبەر ئەوەی جەستەی هەرکەسێک تایبەتمەندی خۆی هەیە و جیاوازە لە یەکێکی دیکە، هەمووکەسێک بە ماوەی هەرزەکاریدا دەڕوات بەگوێرەی جەستەی خۆی. هەر ئەوەیە دەتوانێت وەڵامی ئەو پرسیارە بداتەوە کە بۆچی هەندێک کەس زووتر یا درەنگتر بە گۆڕانکارییەکانی ماوەی هەرزەکاریدا دەڕۆن.

لە ماوەی هەرزەکاری، گۆڕانکارییەکان لە هەندێک ماوە لەوپەڕی خێرایی یە، لە زۆربەی زۆری خەڵکی بۆ ماوەی ۲ بۆ ۳ ساڵ لەوپەڕی خێرایی یە، بەڵام لە هەندێک کەس بۆ ماوەی ٤ ساڵ لەوپەڕی خێرایی یە.

گۆڕانکارییەکان

یەکەم/ گۆڕانکارییەکان لە شێوەی جەستە

بەگشتی گۆڕانکاری لە تەواوی شێوەی لەش روودەدات، کێش، درێژی..هتد. لە کوڕان شانەکان پان دەبن، ماسولکەکانی لەشیان زیاتر گەشەدەکەن، دەنگیان گڕ و قووڵ دەبێت، لە هەندێک لە کوڕان مەمکەکان کەمێک گەشەدەکەن، بەڵام لە زۆربەی کوڕان ئەو مەمک گەورەبوونە لەگەڵ تەواو بوونی تەمەنی هەرزەکاری کۆتایی دێت.

کوڕان گۆڕانکاری دیکەش بەدی دەکەن، بۆ نموونە درێژ بوون و پان بوونی چووک "کیر" هەروەها گەورەبوونی گوونەکان، هەموو ئەو گۆڕانکارییانە مانای ئەوە دەگەیەنن کە جەستە بەو شێوەیەی کە پێشبینی دەکرێت گەشە دەکات.

لە کچان، جەستە زیاتر چەماوە دەبێت، حەوزیان پان دەبێت و کێشی حەوزیان زیاد دەبێت، مەمکەکانیان گەشە دەکەن، هەندێک جار مەمکێکیان لەوەی دیکەیان خێراتر گەشە دەکات بەڵام لە کۆتایی ماوەی هەرزەکاری قەبارەی هەردوو مەمک یەکسان دەبێت. لەگەڵ هەموو ئەو گۆڕانکارییانە کچان هەست دەکەن چەوری لەشیان زیاددەبێت. بەگشتی دوای ٢ بۆ ٢ ساڵ و نیو لە دەست پێکردنی گەشەی مەمکەکان، کچان یەکەم ماوەی بێ نوێژی دەبینن. کچان دوو هێلکەدانیان هەیە، هەر هێلکەدانێک سەدان هێلکەی تێدایە. لە کاتی سووڕی مانگانە یەک هێلکە دەردەچێت لە هێلکەدانێک و دەچێت بۆ ناو منداڵدان "رحم"، پێش ئەوەی هێلکە بگات بە منداڵدان، منداڵدان هەڵدەستێت بە

گۆڕانکاری کردن لە ناو پۆشی خۆی "خوێن و شانەی زیاتر کۆدەکاتەوە و ئەستووردەبێت"، کاتێک هێلکە دەگات بەناو منداڵدان، لەو کاتە ئەگەر هێلکە بە تۆو بپیتێندرێت ئەوا هێلکەی پیتراو لەناو پۆشی منداڵدان دەچێندرێت و گەشەدەکات و دەبێت بە کۆرپەلە. بەڵام ئەگەر هێلکە نەپیتێندرێت، ئەوا منداڵدان ئەو ناوپۆشەی دروستی کردیە هەمووی فڕێدەداتە دەرەوە و بەمەش سووڕی بێ نوێژی مانگانە دروست دەبێت. ماوەی بێ نوێژی ٥ بۆ ٧ ڕۆژ دەخایەنێت، هەروەها دوای ٢ هەفتە لە ماوەی دواین بێ نوێژی هێلکەیەکی دیکە لە هێلکەدان دەردەچێت، بەم شێوەیە.

دووەم/ گۆڕانکاری لە مووی لەش

یەکێک لە نیشانە هەرە یەکەمییەکانی ماوەی هەرزەکاری بریتییە لە گەشەی موو. موو لە کچان و کوڕان گەشەدەکات لە بن هەنگڵ و دەوروبەری دەزگای زاوزێ. لەسەرەتا مووەکان نەرم و کەمن، دوایی زۆر و ئەستووردەبن. لە کۆتاییدا لە کوڕان موو لە دەم و چاو گەشەدەکات.

سێیەم/ زیپکە

زیپکە بە هۆی هۆڕمۆنەکانی ماوەی هەرزەکارییەوە دروست دەبێت. دەکرێت زیپکەکان لە دەم و چاو بن، یا پشت یا سینگ. ئەوەی دڵخۆشکەرە ئەوەیە کە ئەو زیپکانە دوای ماوەی هەرزەکاری نامێنێن.

چوارەم/ ئارەقە و بۆنی تایبەت

زۆربەی هەرزەکارن بۆنێکی تایبەتیان لێدێت، خۆشیان هەست بە بۆنەکە دەکەن لە بن هەنگڵیان و هەروەها لە جێگایی دیکە، هۆکارەکەشی بریتییە لە

کاری هۆرمۆنـەکانی هـەرزەکاری. باشـترین ڕێگـا بـۆ کـەم کردنـەوەی ئـەم بۆنـە بریتییە لە زوو خۆشووشتن و خاوێن کردنەوە.

گۆڕانکاری دیکە..

کچان لەوانەیە هەندێک دەردراوی سپی لە گوڵنک-زێ "دامـەن" ببیـنن، ئـەم دەردراوە شـتێکی ئـەو تـۆ نییـە، تـەنها یەکێکـە لـە نیشـانەکانی دیکـەی گۆڕانکارییەکانی ماوەی هەرزەکاری.

کوڕان چووکیـان گـەورەدەبێت و هەڵدەسـتێێت کاتێـک شـتێکی سێکسـی بـە خەیاڵیانەوە دێت یا دەبیینن، هەروەها لەوانەیە شەوان لە خەو خۆیان تەڕبکـەن، ئەم خۆ تەڕکردنە لە ئەنجامی دەرچوونی تۆواوەوە دەبێت، لەگـەڵ بەسـەرچوونی ماوەی هەرزەکاری ئەم خۆ تەڕکردنە کەم دەبێتەوە و نامێنێت.

جگـە لـەو گۆڕانکارییانـەی باسـمان کـردن، هـەرزەکاران لەناخـەوەش گۆڕانکارییـان بەسـەردێت، بـۆ نموونـە لـە بـارەی سـۆزدارییەوە زۆر جێگیـرنین، هەروەها هەستیار و پەشێو دەبن، بەزۆری دڵەڕاوکێیان هەیە، تەواو هۆشدارنین.

ئەوەی ماوەتـەوە بیڵێـین، هـەموو هـەرزەکاران هـەمان گۆڕانکـاری وەک یـەک نابینن، دەکرێت هەندێک جیاوازی هەبێت لە یەکێک بۆ یەکێکی دیکە.

دواکەوتنی تەمەنی هەرزەکاری

هەرزەکاری بریتییە لەو ماوەیەی کە جەستە گەشەدەکات و پەڕینەوەی قۆناغی منداڵی بۆ پێگەیشتوو ڕوودەدات.

لە تەمەنی هەرزەکاری گەلێک گۆڕانکاری ڕوودەدات، بۆ زانیاری زیاتر لەبارەی ماوەی هەرزەکاری بگەڕێوە بۆ بابەتی پێشوو هەموو شتێک لەبارەی تەمەنی هەرزەکاری.

ئێمە دەڵێین زۆری کچان لە تەمەنی نێوان ٨ بۆ ١٣ساڵی و کوڕان لە تەمەنی ١٠ بۆ ١٥ ساڵی، گۆڕانکارییەکانی تەمەنی هەرزەکاری بەخۆوە دەبینن. بەڵام هەندێک جار، کەسێک بە تەمەنی هەرزەکاری دادەڕوات بەبێ ئەوەی هیچ نیشانەیەک لە گۆڕانکارییەکانی جەستە بەخۆیەوە ببینێت، بەم بارە دەوترێت دواکەوتنی تەمەنی هەرزەکاری.

هۆکارەکانی دواکەوتنی تەمەنی هەرزەکاری

گەلێک هۆکار هەن، بەزۆری هۆکارەکەی زۆر سادەیە ئەویش ئەوەیە کە کەسەکە لە خێزانێکە کە یەکێک یان زیاتر لە ئەندامانی خێزانەکەی هەمان بارییان هەیە، واتە باوکی یان دایکی یان مامی یان برای یان خوشکی یا کوڕە مام یان کوڕە خاڵێکی هەمان باری دواکەوتنی تەمەنی هەرزەکاری هەبووە، بەم بارە دەوترێت دواکەوتنی نەریتی، کە پێویستی بە هیچ چارەسەریەک نییە، ئەو کەسانە گۆڕانکارییەکانی تەمەنی هەرزەکاری بەخۆیانەوە دەبینن بەڵام لە تەمەنێکی درەنگتر وەک ئەوەی کە زۆری خەڵکی دەیبینێت.

بەڵام دەکرێت هۆکاری دواکەوتنی تەمەنی هەرزەکاری لە دەرئەنجامی نەخۆشییەکی درێژخایەنەوە بێت، وەک نەخۆشی شەکرە، نەخۆشی گورچیلە یا بەرهەنگ "الربو" ، لەم بارانە چارەسەری گونجاو پێویستە.

بەدخۆراکی یەکێکی دیکەیە لە هۆکارەکانی دواکەوتنی تەمەنی هەرزەکاری. هەروەها دەکرێت هۆکاری دواکەوتنی تەمەنی هەرزەکاری بریتی بێت لە نەخۆشییەکی بۆماوەیی، کە کێشەی هەیە لەگەڵ کرۆمۆسۆمەکان. کرۆمۆسۆمەکان بریتین لە بۆماوە مادده، کە تەواوی زانیاری و پلانی گەشەی مرۆڤ لەخۆدەگرن.

دەزگای زاوزێی مێینە

هەموو زیندەوەرێک زاوزێ دەکات. زاوزێ بریتییە لەو پرۆسەیەی کە زیندەوەرێک، زیندەوەری زیاتر هاوشێوەی خۆی دروست دەکات. زاوزێکردن یەکێکە لە جیاکەرەوەکانی زیندەوەران لە نازیندەوەران.

پرۆسەی زاوزێکردن لە مرۆڤدا، دوو جۆر خانەی سێکسی دەگرێتەوە. خانەی نێرینە "تۆو" لەگەڵ خانەی مێینە "هێلکە یا هێلکۆکە". ئەم دوو خانەیە لە دەزگای زاوزێی مێینە یەکدەگرن و کۆرپەلە دروست دەکەن. مرۆڤ وەک هەر زیندەوەرێکی دیکە، سیفەتە تایبەتییەکانی خۆی دەگوازێتەوە لە خۆیەوە بۆ وەچەیەکی دیکە بە رێگای بۆهێلەکان "جینەکان". سەرچاوەی ئەم بۆهێلانە تۆوی باوک و هێلکەی دایکە، کە لە دەزگای زاوزێی نێرینە و مێینە دروست دەبن. زۆربەی چەشنی زیندەوەران دوو رەگەزی هەیە نێر و مێ. هەر رەگەزێک

دەزگایێکی زاوزێی تایبەتی خۆی هەیە، کە لە شێوە و پێکهاتـە جیـاوازن، بـەڵام هەردوو دەزگا بەشێوەیەکی تایبەت بـۆ دروسـتکردن و پێگەیانـدن و گواسـتنەوەی هێلکە یا تۆو ڕێکخراون.

جیاواز لە نێریینە، ڕەگـەزی مێینـەی مـرۆڤ دەزگـایێکی زاوزێـی هەیـە کـە ئەندامەکانی زاوزێی بەتەواوی دەکەوێتە ناو حەوز "خوارووترین بەشـی زگ". بـە بەشی دەرەوەی دەزگای زاوزێی مێ دەوترێت **ناوگـەڵ "قـوز"**. ناوگـەڵ دەکەوێتـە نێـوان هــەردوو ڕانــەکان، دەورەی دەرچــەی **گوڵنـک "زێ"** و ئەندامــەکانی تــری زۆربوونی ناوەوەی لەش دەدات، بەو بەشـە گۆشـتییەی کـە دەکەوێتـە سـەرەوەی دەرچەی گوڵنک دەوترێت **بانـەگای ناوگـەڵ** "جێگـای بـەر". دوو جـووت قـەدی پێستی کە پێیان دەوترێت **لێوەکانی ناوگەڵ** دەورەی دەرچەی گوڵنک دەدەن.

قیتکە یا میتکە بریتییە لە ئەندامێکی بچووکی هەستیار، دەکەوێتە پێشەوە و سەرەوەی ناوگەڵ کە لێوەکانی ناوگەڵ بەیەک دەگەن. لە نێوان لێوەکـان ناوگـەڵ دەرچەی میز و دەرچەی گوڵنک هەیە. هەر کە کچ پێـدەگات لێوەکـانی دەرەوەی ناوگەڵ و بانـەگای ناوگـەڵ دادەپرۆشـرێت بـە **مـوو "بـەر"**. ئەندامـەکانی بەشـی ناوەوەی دەزگـای زاوزێـی مـێ بـریتین لـە گوڵنـک و **منداڵـدان** و **گـەڕاڕۆ** "بـۆڕی هێلکەدان" و **هێلکەدان**.

گوڵنک بریتییە لە پێکهاتەیەکی شـێوە بـۆڕی ماسـولکەیی، کـە لـە دەرچـەی گوڵنکەوە درێژدەبێتەوە بۆ ملی منداڵدان، درێژیەکی لە نێوان ٨ بۆ ١٢ سانتیمەترە لە ئافرەتێکی پێگەیشتوو. لەبەر ئەوەی پێکهاتەیەکی ماسولکەییە بۆیـە دەتوانێـت گرژ و خاو ببێتەوە، ئەمەش ئـەو توانایـە بـە گوڵنـک دەدات کـە تەسـک ببێتـەوە

کاتێکی تـەنێکی بـاریکی بچێتـەوە نـاو یـا فـراوان ببێـت کاتێـک منـداڵ بـەناوی تێپەڕدەبێت. گوڵنک ناوپۆش کراوە بە لینجە پەردەیەک کـە تـەڕ و شـێداری نـاو گوڵنک دەپارێزێت، بە گشتی گوڵنک سێ کار بەجێدەگەیەنێت یەکـەم جووتبـوونی سێکسی، دووەم وەک ڕێگایەک وایە بۆ هاتنە خوارەوەی منداڵ بـۆ دەرەوە لـەکاتی منداڵ بوون، سـێیەمیش وەکـو ڕێگایـەک بـۆ هاتنـەخوارەوەی خـوێنی مـاوەی بـێ نوێژی بۆ ئەوەی لە منداڵدان دەربچێت.

پەردەی کچێنی بریتییە لە پەردەیەکی شانەیی تەنک کـە یـەک یـان چەنـد کونێکی تێدایە، بەشێوەیەکی نیمچەیی دەوری دەرچەی گوڵنـک دەدات. پـەردەی کچێنی جیاوازە لە کچێک بۆ کچێکی دیکە، بەزۆری دوای یەکـەمین جووتبـوونی سێکسی دەدڕێت و کەمێک خوێنی لێبەردەبێت "لەوانەیە کـەمێک ئـازاری لەگـەڵ بێـت". لەگـەڵ ئـەوەش هەنـدێک لـە ئافرەتـان دوای جووتبـوونی سێکسـی گۆڕانکارییەکی ئەوتۆ لە پەردەی کچێنیان ڕوونادات.

گوڵنک دەنووسێت بە منداڵدان لە **ملـی منداڵـدان**. ملـی منداڵـدان دیـوارێکی ئەستوور و بەهێزی هەیـە و هـەروەها دەرچەیـەکی زۆر بچـووکی هەیـە. لـەکاتی منداڵبوون ملی منداڵدان فراوان دەبێت بـۆ ئـەوەی ڕێگابـدات بـە هاتنـەخوارەوەی منداڵ بۆ گوڵنک، لەوێشەوە بۆ دەرەوە.

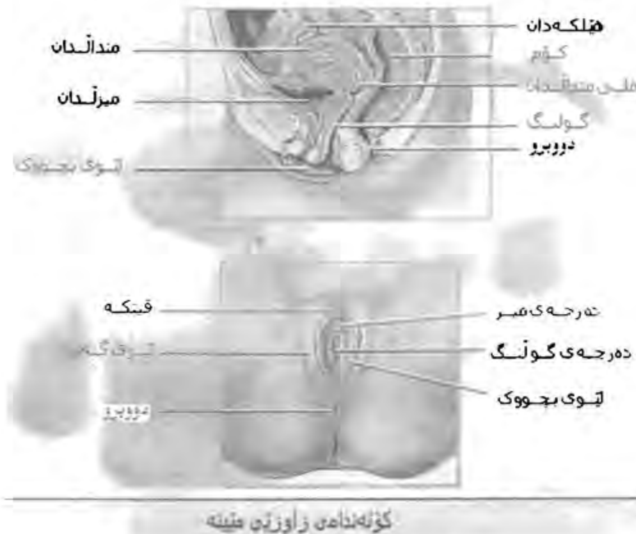
منداڵدان بریتییە لە پێکهاتەیەکی ماسـولکەیی شـێوە هەرمێیـەکی سـەراوژێر. ماسولکەکانی منداڵدان لە توانایـان هەیـە فـراوانبن، بـۆ ئـەوەی منداڵـدان لەگـەڵ قەبارەی گەشەی کۆرپەلە بگونجێت، هەروەها منداڵدان لە توانایدا هەیە گرژببێت

بۆ ئەوەی پاڵ بە کۆرپەلە بنێت بۆ خوارەوە لەکاتی منداڵبوون. لە ئافرەتێک کە دووگیان نەبێت، درێژی منداڵدان ٧.٥ سانتیمەترە و پانیەکەشی ٥ سانتیمەترە.

لە گۆشەی سەرەوەی منداڵدان "گوێیەکانی منداڵدان" دوو بۆڕی هەن کە هێلکەدانەکان دەگەیێنن بە منداڵدان، پێیان دەوترێت **گەڕاڕۆ** "بۆڕی هێلکەدان".

هەرچی **هێلکەدانەکانە** بریتین لە دوو پێکهاتووی خڕ لە لای ڕاست و چەپی منداڵدانن، کە هێلکە دروست دەکەن و خەزن دەکەن و دەریدەدەن بۆ ناو گەڕاڕۆ "بۆڕی هێلکەدان". جگە لە دروست کردن و پاراستنی هێلکە، هێلکەدانەکان هۆرمۆنیش دەردەدەن.

لەمەوە بۆمان دەردەکەوێت، دەزگای زاوزێ تەنها مانای زۆربوون و جووتبووونی سێکسی ناگەیەنێت، بەڵکو لە پاڵ بەرژداربوون لە زۆربوون گەلێک کاری تریش دەکات، وەک دەردانی هۆرمۆن.



کۆئەندامی زاوزێی مێینە

دەزگای زاوزێی نێرینە

هەموو زیندەوەرێک زاوزێ دەکات. زاوزێ بریتییە لەو پرۆسەیەی کە زیندەوەرێک زیندەوەری زیاتر هاوشێوەی خۆی دروست دەکات. زاوزێکردن یەکێکە لە جیاکەرەوەکانی زیندەوەران لە نازیندەوەران.

پرۆسەی زاوزێکردن لە مرۆڤدا، دوو جۆر خانەی سێکسی دەگرێتەوە. خانەی نێرینە "تۆو" لەگەڵ خانەی مێینە "هێلکە یا هێلکۆکە". ئەم دوو خانەیە لە دەزگای زاوزێی مێینە یەکدەگرن و کۆرپەلە دروست دەکەن. مرۆڤ وەک هەر زیندەوەرێکی دیکە، سیفەتە تایبەتەکانی خۆی دەگوازێتەوە لە خۆیەوە بۆ وەچەیەکی دیکە بە ڕێگای بۆهێلەکان "جینەکان". سەرچاوەی ئەم بۆهێلانە تۆوی باوک و هێلکەی دایکە، کە لە دەزگای زاوزێی نێرینە و مێینە دروست دەبن. زۆربەی چەشنی زیندەوەران دوو ڕەگەزی هەیە؛ نێر و مێ. هەر ڕەگەزێک دەزگاییکی زاوزێی تایبەتی خۆی هەیە، کە لە شێوە و پێکهاتە جیاوازن ، بەڵام هەردوو دەزگا بەشێوەیەکی تایبەت بۆ دروستکردن و پێگەیاندن و گواستنەوەی هێلکە یا تۆو ڕێکخراون.

جیاواز لە ڕەگەزی مێ کە ئەندامەکانی زاوزێی دەکەوێتە ناو حەوز، لە ڕەگەزی نێر ئەندامەکانی زاوزێ دەکەنە ناوەوە و دەرەوەی حەوز.

<u>دەزگای زاوزێی نێرینە پێکهاتووە لە:</u>

- **دوو گون**
- **گونە وێڵە و تۆوەڕۆ**

- ڕژێنە لاوەکییەکان کە بریتین لە **تورەگەی تۆواو** و **پرۆستات**
- **چووک** "کیر"

لە گەنجێکی کوڕ، کە گەیشتۆتە تەمەنی پێگەیشتن، **گونەکان** هەڵدەستن بە دروست کردن و هەڵگرتنی چەندین ملیۆن لە تۆوە خانە. گونەکان بریین لە پێکهاتەی شێوە خڕی کە بە نزیکەی ٥ سانتیمەتر درێژن و تیرەکەشیان ٣ سانتیمەتر دەبێت. جگە لە دروستکردنی و هەڵگرتنی تۆوە خانە، گونەکان لە دەردانی هۆرمۆن "هۆرمۆنی نێرینە" بەژدارن. لەپاڵ گونەکان، **گونە وێڵە** و **تۆوەڕۆ** هەیە، تۆوەڕۆ بریتییە لە بۆڕیەکی ماسولکەیی کە تۆواو دەگەوازێتەوە.

گونە وێڵە لەگەڵ تۆوەڕۆ **جۆگەی تۆواو** پێکدەهێنن.

گونەکان و ڕژێنی سەرگون و تۆوەڕۆ لەناو تورەگەیەک دان کە پێی دەوترێت **تورەگەی گون**. ئەم تورەگەیە یارمەتی پاراستنی پلەی گەرمی گونەکان دەدات کە پێویستە ساردتربێت لە پلە گەرمی لەش بۆ ئەوەی پرۆسەی دروست کردن و هەڵگرتنی تۆو بپارێزرێت. تورەگەی گون لەتوانایدا هەیە بکشێت و گرژبێت بۆ پاراستنی پلەی گەرمی گونەکان.

تورەگەی تۆواو بریتییە لە پێکهاتەیەکی تورەگەیی گچکە، نووساوە بە تۆوەڕۆ، هەندێک شلە دەردەدات کە خۆراک بە تۆویەکان دەدات و هەروەها جۆگەی تۆواو چەوردەکات.

پرۆستات بریتییە لە ڕژێنێک دەکەوێتە ملی میزڵدان، ئەم ڕژێنە چەند دەردراوێک دەردەدات کە بەشێک لە تۆواو پێکدەهێنن.

چووک لە دوو بەش پێکهاتووە قەد و کڵاوە، قەد بەشی سەرەکی چووکە و کڵاوەش بەشی سەرەوەی چووکە. لە کۆتایی کڵاوە دەرچەیەکی بچووک هەیە، لەم دەرچەیە میز و تۆواو دەردەچێت. چووک لە ناوەوە لە شانەی ئیسفەنجی پێکهاتووە کە دەتوانێت گرژ و فراوان ببێت. دوای لەدایک بوون لە رەگەزی نێر، پارچە پێستێک هەیە لەکۆتایی چووک کە کڵاوەی چووک دادەپۆشێت. لە کاتی سونەتکردن ئەم پارچە پێستە لادەبردرێت.

لەمەوە بۆمان دەردەکەوێت کە دەزگای زاوزێ تەنها مانای زۆربوون و جووتبوونی سێکسی ناگەیەنێت، بەڵکو لە پاڵ بەژداربوون لە جووتبوونی سێکسی، چەند فرمانێکی دیکەشی هەیە وەک دەردانی هۆرمۆنی نێرینە لەلایەن گونەکانەوە کە بەرپرسیارە لە گۆڕانکارییەکانی تەمەنی هەرزەکاری.



کۆئەندامی زاوزێی نێرینە

هەموو شتێك لە بارەی سووڕی بێ نوێژی مانگانە

"العادة الشهرية"

سووڕی بێ نوێژی مانگانە یەکێکە لە گۆڕانکارییە گەورەکانی تەمەنی هەرزەکاری لە کچان، هەروەها یەکێکە لە رووداوە گرنگەکان کە لە ژیانی کەسێکی رەگەز مێ روودەدات. بێ نوێژی مانگانە وەک هەر گۆڕانکارییەکی تری تەمەنی هەرزەکاری پرۆسەیەکی ئاڵۆزە. زۆربەی کچان "کوڕانیش" تێگەیشتنێکی تەواویان نییە لەبارەی دەزگای زاوزێی مێ یا تەواو تێنەگیشتوون کە چی روودەدات لەکاتی سووڕی بێ نوێژی مانگانە، کە ئەمەش وادەکات پرۆسەکە ئاڵۆزتر بێت.

کاتێک کچان بە تەمەنی هەرزەکاری تێپەڕدەبن "بە گشتی تەمەنی نێوان ٨ بۆ ١٣ ساڵی"، جەستە و لەشیان لە زۆر لایەنەوە گۆڕانکاری بەسەردێت. هۆڕمۆنەکانی جەستەیان چەند گەشەیەکی جەستەی هاندەدەن وەک گەشە و گەورەبوونی مەمک. بە نزیکەیی دوای ٢ بۆ ٢ ساڵ و نیو لە دەستپێکردنی گەشەی مەمک، کچان یەکەمین سووڕی بێ نوێژیان دەبینن.

بە نزیکەیی ٦ مانگ لە دیتنی یەکەمین سووڕی بێ نوێژی کچان هەست بە زیادبوونی بڕی دەردراوی گوڵنکیان دەکەن. ئەم دەردراوە زۆر باوە و پێویست بە دڵەڕاوکێ و پەشێوی ناکات، تەنها ئەگەر دەردراوەکە زۆر زۆر بوو و بۆنی ناخۆش بوو یا بووە هۆی خوران، لەم کاتە پێویستە سەردانی پزیشک بکرێت.

سووڕی بێ نوێژی مانگانەی ڕوونادات تاکو هەموو بەشەکانی دەزگای زاوزێی مێ تەواو پێنەگات.

لەناو هێلکەدانی کچان سەدان هێلکە هەیە، بەنزیکەیی مانگێ جارێک هێلکەیەک لە یەکێک لە هێلکەدانەکان دەردەچێت و بەیەکێک لە گەراڕۆیەکان "بۆڕی هێلکەدانەکان" دێتە خوارەوە بەرەو منداڵدان. چەند ڕۆژێک پێش پرۆسەی دەرچوونی هێلکە، هۆڕمۆنی مێینە هەڵدەستێت بە کارکردن لەسەر دیواری منداڵدان و دەبێتە هۆی ئەستووربوونی و زیاد کۆبوونەوەی خوێن "ئامادەکردنی منداڵدان بۆ وەرگرتنی هێلکەی پیتراو". ئەگەر هێلکە دوای دەرچوونی لە هێلکەدان بە تۆوی پیاو پیتێندرا، ئەوکات هێلکەی پیتراو دەنووسێت بە دیواری منداڵدان و گەشە دەکات و دەبێت بە کۆرپەلە. بەڵام ئەگەر هێلکە نەپیتێندرا، ئەوکات نانووسێت بە دیواری منداڵدان، هەروەها منداڵدانیش ئەو خوێن و ئەستوورییەیی کە دروستی کردبوو بۆ هێلکەی پیتراو، هەمووی دەردەداتە دەرەوە، بەمەش ماوەی بێ نوێژی دروست دەبێت. ئەم سووڕە بەنزیکەیی هەموو مانگێک ڕوودەدات تاکو تەمەنی نائومێدی "٤٥-٥١ ساڵی" تەنها لە کاتی دووگیانی نەبێت "بێ نوێژی دەوەستێت".

سووڕی بێ نوێژی، بریتییە لەو سووڕەی کە چەند ڕۆژ جارێک بێ نوێژی ڕوودەدات، لە هەندێک کچان ٢٨ ڕۆژ جارێک ڕوودەدات، کەچی لە هەندێکی دیکە لەوانەیە ٢٤ ڕۆژ جارێک ڕوویدات.

ناڕێکی لە سووڕی بێ نوێژی زۆر باوە لە کچانی تازە پێگەیشتوو "سەرەتای دیتنی بێ نوێژی". لەوانەیە ساڵێک یان دوو بخایەنێت بۆ ئەوەی سووڕی بێ

نوێژی تەواو ڕێک بێت. لەگەڵ ئەمەش هەندێک لە ئافرەتان نـاڕێکی لـە سـووڕی بێ نوێژیان بەردەوام دەبێت.

لەگەڵ بەسەرچوونی کات و جێگیربوونی ماوەی سووڕی بـێ نـوێژی، کچـان فێردەبن بزانن کەی بێ نوێژییەکەیان دێت، شتێکی زۆر باشە ڕۆژەکان بژمێردرێن بۆ زانینی تەواوی بەرواری بێ نوێژی.

ماوەی مانەوە لەناو بێ نوێژی لە کەسـێک بـۆ یـەکێکی دیکـە جیـاوازە، بـە گشتی ٣ بۆ ٧ حەوت ڕۆژ دەخایەنێت. کچان پێویستە سـەردانی پزیشـک بکـەن ئەگەر بەرەنگاری هەریەک لەم کێشانەی خوارەوە هاتن:

١) ماوەی مانەوەی لەناو بێ نوێژی لە هەفتەیەک زیاتر بوو.
٢) خوێنێکی زۆر بیندرا "واتە هەموو کاتژمێرێک یا دووکاتژمێر پەڕۆکێک بگۆڕێت".
٣) زیاتر لە سێ مانگ بێ نوێژی نەبیندرا.
٤) دیتنی خوێن لە ناوەڕاستی سووڕی بێ نوێژی "لە نیوە مانگ".
٥) ئازارێکی زۆر لە پێش یا دوای بێ نوێژی.
٦) ئەگەر سووڕی بێ نوێژی مانگانە ڕێک بوو پاشان بوو بە ناڕێک.

نەخۆشی پێش بێ نوێژی "مەهك"

نەخۆشی پێش بێ نوێژی زاراوەیەکە بۆ چەند کێشەیەکی جەستەیی و دەروونی کە زۆرێك لە کچان و ژنان رووبەڕووی دەبنەوە پێش ئەوەی بێ نوێژی مانگانەیان دەست پێبکات "واتە رۆژێک یا چەند رۆژێک پێش بینینی بێ نوێژی". کێشەکان بەزۆری بریتین لە؛

- زیپکە
- نارەحەتی لە هەناو "گاز، غازات"
- بێ هێزی
- پشت ئێشە
- ئازاری مەمک
- ژانە سەر
- قەبزی
- سك چوون
- خەمۆکی
- بێ هێز بوونی تەرکیز

هۆکارەکانی

تاکو ئێستا هۆکاری تەواوی نەخۆشی پێش بێ نوێژی دەستنیشان نەکرایە، بەڵام وابڕوایە کە پەیوەندی هەیە بە گۆڕانکاری لە ئاستی هۆڕمۆنەکانی لەش. هەروەها هۆکاری ئەوەش نەزاندرایە کە بۆچی هەندێک لە کچان یا ژنان تووشی

نەخۆشی پێش بێ نوێژی دەبنەوە و هەندێک دیکە تووش نابن، بەڵام بڕواوایە کە ئەوانەی تووش دەبن زیاتر هەستیارن بۆ گۆڕانکاری لە هۆڕمۆنەکان.

چارەسەری

جێگایی خۆشحاڵییە کە ئەم بارە کاتییە و پێویستی بە چارەسەر تایبەتی نییە. گۆڕانکاری لە خۆراک "خواردنی میوە و سەوزە" و هەروەها وەرزش کردن بارەکە ئاسان دەکات. دەکرێت ئازارشکێنیش وەربگیردرێت وەک "پرۆفین"، بەڵام ئەگەر نیشانەکان زۆر بەهێز بوون ئەوا پێویستە سەردانی پزیشک بکرێت، لەوانەیە چارەسەری جیاواز وەربگیردرێت.

وەستان یا نەمانی ماوەی بێ نوێژی

نەمانی ماوەی بێ نوێژی لەوانەیە لە کاتی هەرزەکاری یا دواتر ڕوودات. دوو جۆری هەیە؛ سەرەتایی و دووەمی. نەمانی ماوەی بێ نوێژی سەرەتایی بریتییە لە نەبوونی هیچ ماوەیەکی بێ نوێژی لە تەمەنی ١٦ ساڵی "واتا کچێک بێ نوێژی نابینێت". نەمانی ماوەی بێ نوێژی دووەمی بریتییە لەوەی کە کچێک پێشتر ماوەکەی هەبووە بەڵام بۆ هەر هۆیەک بێت ماوەکەی نەمێنێت. لە کاتی نەمانی ماوەی بێ نوێژی، یەکەم شت کە تۆ بیری لێبکەیتەوە بریتییە لە دووگیانی، بەڵام نەمانی ماوەی بێ نوێژی گەلێک هۆکاری دیکەشی هەیە.

نەمانی ماوە بریتییە لە نیشانە نەک نەخۆشی، زۆرکەم لە ئەنجامی بارێکی سەختەوە ڕوودەدات، لەگەڵ ئەمەش وەستانی ماوە و نەزانینی هۆیەکەی بێزارکەر

و خەمبارکەرە. بەڵام پەنجە مەنێ بە دووگمەی خەمباری، بەهۆی چەند پشکنینێکی کەم و مێژووی کێشەکەت دەتواندرێت رەگی کێشەکە بدۆزرێتەوە، بەمەش چارەسەرکردنی دروستکەری کێشەکە دەبێتە هۆی نەهێشتنی بارەکە.

هۆکارەکانی

١) جۆری سەرەتایی؛ ئەم جۆرە زۆر دەگمەنە، زیاتر هۆکارەکەی بۆماوە و هۆرمۆنییە.

٢) جۆری دووەمی؛ هۆکارەکانی زۆرن، وەک دووگیانی، حەبی دژەسکپڕی، یا شیردانی مەمک بە ساوا، فشاری دەروونی، هەندێک جۆری دەرمان، نەخۆشی، هەروەها ناهاوسەنگی لە هۆڕمۆن.

کەی سەردانی پزیشک بکرێت؟

- ئەگەر تۆ تەمەنت گەیشتە ١٦ ساڵ و هیچ ماوەیەکی بێ نوێژیت نەدیت.
- ئەگەر تۆ پێشتر ماوەی بێ نوێژیت هەبوو، بەڵام ٣ ماوە یا زیاترت نەدیت.

گۆڕانکاری لەژیان و چارەسەری لەماڵەوە

باشترین رێگا بۆ دووربوون لە پچڕپچڕی لە سوڕی بێ نوێژی بریتییە لە پارێزگاری کردنی لە شێوازێکی ژیانی تەندروست؛

١) خۆراکی تەندروست، وەرزش، کێشێکی تەندروست.

٢) هەوڵ بدە هاوسەنگی دروست بکەیت لە نێوان ئیش و کار و پشوو و خۆشگوزەرانی.

٣) خۆت بە دووربگرە لە خەمۆکی و فشاری دەروونی.

چۆنیەتی ئەنجامدانی خودە پشکنینی مەمك

خودە پشکنینی مەمکەکان یارمەتیدەرە بۆ دۆزینەوەی زوویی گرێ یا کیس لە مەمکەکان. هەروەها یارمەتیدەرە بۆ دەستنیشانکردن و دۆزینەوەی زوویی شێرپەنجەی مەمک.

خودە پشکنینی مەمکەکان زۆر ئاسانە و تەنها چەند خولەکێک دەخایەنێت، کەچی زۆر گرنگە. هەرچەندە لە سەرەتا لەوانەیە کەمێک سەیربێت، بەڵام لەگەڵ بەسەرچوونی کات، باشتر فێردەبیت و لات زۆر ئاسایی دەبێت. زۆر پێویستە بەدرێژایی تەمەن ئەنجام بدرێت.

بیرۆکەیەکی زۆر باشە مانگانە ئافرەتان بەدەستی خۆیان مەمکەکانیان بپشکنن، باشترین کات بۆ کردنی پشکنینەکە بریتییە لە هەفتەیەک دوای دەست پێکردنی سووڕی بێ نوێژی مانگانە.

خودە پشکنینی مەمکەکان لە دوو بەش پێکدێت؛

یەکەم/ تەماشاکردن؛ مەمەکەکان شێوەیان چۆنە؟

دووەم/ هەستکردن؛ دەست لێدان لە مەمکەکان بۆ زانینی پێکهاتە و ناوەڕۆکی مەمکەکان.

بەشی یەکەم زۆر ئاسانە، پێش ئەوەی مەمکدان لەبەربکەیت، لەبەرامبەر ئاوێنەیەک بوەستە و دەستەکان لەسەر لاتەنیشتەکانی تەنگەت دابنێ "سەیری وێنەی خوارەوە بکە - ژمارە ١". لێرە چەند پرسیارێک لە خۆت بکە؛ ئایا مەمکەکانت هاوشێوەن؟ هاوقەبارەن؟ مەمیلەی مەمکەکانت چۆنە؟ بەراوردبکە لە نێوان هەردوو مەمک، وردببەوە لە رووی پێستی مەمکەکانت، هیچ گۆڕانکارییەک دەبینیت؟ پاشان لەبەرامبەر ئاوێنە کەمێک خۆت بسوڕێنە بۆ ئەوەی لە گۆشەی جیاواز سەیری مەمکەکانت بکەیت، هەمان پرسیارەکانی سەرەوە لە خۆت بکە، دواتر دەستەکانت بخە پشتی سەرت و دووبارە لە مەمکەکانت بنۆڕە "پرسیارەکان لەبیر نەکەیت!".



پشکنینی خودی مەمک

بەشی دووەم بریتییە لە دەستلێدان و هەستکردن بە مەمکەکان، بۆ هەستکردن بە مەمکەکان، دەتەوێت کامە مەمک بپشکنیت دەستی لای ئەو مەمکە بخە پشتی سەرت و بە دەستەکەی دیت بیپشکنە "سەیری وێنەی سەرەوە بکە -

ژمارە ٢". بە سەری پەنجەی دەستەکانت "وێنەی ژمارە ٣" لە ڕووی دەرەوە بۆ ناوەوەی مەمکەکانت وردببەوە. دوای تەواو پشکنینی هەر مەمکێک، بە دوو پەنجە مەمیلەکان بگوشە بۆ ئەوەی بزانیت هیچ دەردراو دێتە دەرەوە. دوای تەواو کردنی مەمکێک، بەهەمان شێوە مەمکەکەی دیکە بپشکنە.

نیشانە ئاگادارکەرەوەکان چین؟ کەی سەردانی پزیشک بکرێت؟

پێویستە سەردانی پزیشک بکرێت ئەگەر لە کاتی پشکنین یەکێک لە مانەی خوارەوە هەست پێکرا؛

❖ گرێ یا کیسی مەمک.
❖ ئازار لە مەمک کە پەیوەندی بە ماوەی بێ نوێژی نەبێت.
❖ سۆرهەڵگەڕان و گەرم و هەڵئاوسانی مەمک.
❖ دەردراوی خوێنی یا ئاوی لە مەمیلە.

پشكنینی پزیشكی ناوەناوەی مەمك

مامۆگرام- مامۆگراف "پشكنینی تیشكی سینی بۆ مەمك"

مامۆگرام یارمەتی پزیشكان دەدات بۆ دەستنیشان كردنی چەندین جۆر لە ناتەواوی لە مەمك. لە هەمووی گرنگتر دەتوانێت شێرپەنجەی مەمك دیاری بكات لە قۆناغە زووەكانی شێرپەنجە. هەرچەند زووتر یا بە بچووكی شێرپەنجەی مەمك دیاری بكرێت، ئەوەندە هیوای چاكبوونەوە زیاترە.

مامۆگرام دەتوانێت شێرپەنجەی مەمك دیاری بكات ساڵێك یان دوو ساڵ زووتر لەوەی كە پزیشك لەكاتی پشكنینی مەمك هەستی پێدەكات. چانسی چارەسەری شێرپەنجەی مەمك زیاترە كاتێك لە قۆناغە زوودكان دەستنیشان دەكرێت.

بە پێی دواین رێبەری پشكنینی مامۆگرامی لە ویلایەتە یەكگرتووەكانی ئەمریكا، هەموو ئافرەتێك لە تەمەنی ٥٠ بۆ ٧٤ ساڵی پێویستە هەر دووساڵ جارێك پشكنینی مامۆگرامی بۆ بكرێت، هەروەها ئەو ئافرەتانەی لە مەترسی شێرپەنجەی مەمكدان پێویستە لە تەمەنی ٤٠یەوە پشكنینی مامۆگرامییان بۆ بكرێت. **سەردان (راوێژی) بە پزیشك بكە هەركاتێك:**

- هەست بە گۆڕانكاری كرا لە مەمكەكان.
- دۆزینەوەی گرێ لە مەمك لە كاتی خودە پشكنینی بە دەست.
- كاتێك دەردراو لە مەمیلەكان دەرچوو.
- هەبوونی گۆڕانی پێستی سەر رووی مەمكەكان.

گرێی مەمك

بریتییە لە گەشەی شانە لەناو مەمک. گرێی مەمک دەکرێت دیار بێت و قەراغێکی دیار هەبێت، هەروەها دەکرێت زۆر بەربڵاو بێت لە ناو مەمک. لەوانەیە لەگەڵ گرێی مەمک هەندێک گۆڕانکاری دیکەش لە مەمک ببیندرێت وەک سۆرهەڵگەڕان و گەورەبوون و ناڕێکی لە شێوە و ئازار و چوونە ژوورەوەی مەمیلە بۆ ناوەوەی مەمک و هەندێک جار شلە دەردەچێت لە مەمک.

هەندێک گرێی مەمک نیشانەی شێرپەنجەی مەمکە، بۆیە پزیشک هەموو گرێیەک باش هەڵدەسەنگێنێت. سوپاس بۆ خوا زۆربەی گرێیە مەمکییەکان شێرپەنجە نین.

هۆکارەی دروستبوونی؛

- شێرپەنجە
- کیس
- بەرکەوتن و برینداربوون
- شانەی چەوری
- هەوکردنی شانەی مەمک
- کیسی شیری

کەی سەردانی پزیشک بکرێت؟

کت و پڕ سەردانی پزیشک بکە بۆ هەڵسەنگاندنی گرێی مەمک، ئەگەر؛

- ❖ گرێیە مەمکییەکە نوێ بوو یا نائاسایی بوو و جیاواز بوو لە شانەکانی دەوروبەری دیکەی مەمک.
- ❖ گرێی مەمەکییەکە بەردەوام بوو "نەڕۆیشت" دوای یەک ماوەی بێ نوێژی.
- ❖ گۆڕان لە گرێیەکە روویدا واتە گەورەبوو یا رەق بوو یا ئەگەر زۆر دیار بوو لەچاو شانەکانی دیکەی مەمک.
- ❖ خوێن یا شلە و دەردراو لە مەمک "ممیلە" دەرچوو.
- ❖ گۆڕانکاری لەسەر رووی پێستی مەمک دروست بوو، وەک سۆر هەڵگەڕان و چوونەوەیەک و کون کون بوون.
- ❖ ئەگەر مەمیلە چۆوە ژوورەوە بۆ ناو مەمک.

ئازاری مەمك

ئازاری مەمک جۆرێکی نارەحەتی باوە لە ئافرەتان، لە هەر ۱۰ ئافرەت حەفتیان تووشی ئازاری مەمک دەبن لە جیهان.

لە ۱۰ لە سەدای ئافرەتان ئازارێکی مامناوەندی بۆ توندیان هەیە زیاتر لە پێنج رۆژ لە مانگێک. لە هەندێك باردا ئازاری مەمک بەردەوام دەبێت بە درێژایی ماوەی بێ نوێژی. ئافرەتان دوای ماوەی نائومێدیش رووبەڕووی ئازاری مەمک دەبنەوە، بەڵام ئازاری مەمک لە ئافرەتانی گەنج زیاترە. کاتێک ئازارەکە توندە، کاریگەرییەکی زۆر سەختی دەبێت لەسەر ژیانی رۆژانە.

ئـازاری مـەمک بـە تـەنها، زۆر بەدەگمـەن نیشـانەی شـێرپەنجەی مـەمک دەگەیەنێت. لەگەڵ ئەمەش ئەگەر ئـازارێکی بـەردەوامی نادیـاری مـەمک هـەبوو، پێویستە بپشکندرێیت لەلایەن پزیشکەوە.

ئازاری مەمک لەوانەیە پەیوەندی بە مـاوەی بـێ نـوێژی هـەبێت لەوانەشـە پەیوەندی نەبێت. هەندێک جار گرێی لەگەڵە هەندێک جار نا..هتد.

کەی سەردای پزیشک بکرێت؟

سەردانی پزیشک بکە، ئەگەر؛

- ❖ ئازاری مەمکت هـەبوو و بـەردەوام بـوو ڕۆژانـە بـۆ زیـاتر لـە چەنـد هەفتەیەک.
- ❖ ئازارەکـە خراپتـر بـوو یـا ئەگـەر کاریگـەری هـەبوو لەسـەر کـاری ڕۆژانەت.
- ❖ ئازارت هەبوو لە یەک شوێنی دیاری کراوی مەمکت.

هۆیەکانی

لە زۆربەی جارەکاندا ناشێ هۆی تەواوی ئازاری مەمک دیاری بکرێت، بەڵام هەندێک هۆکار هەن بەژداری لە دروست بوون دەکەن، وەک؛

- هۆرمۆنی زۆربوون.
- ناهاوسەنگی لە ترشە چەورییەکان لە ناو خانەکان.
- بەکارهێنانی دەرمان، بەتایبەتی دەرمانی هۆرمۆنی.

- قـەبارەی مـەمک، ئـەو ئافرەتانـەی مـەمکیان گەورەیـە لەوانەیـە تووشـی ئازاری مەمک ببن.

چارەسەری لەماڵەوە

تاکو ئێستا کەمێک لە لێکۆڵینەوەکان نیشانی کاریگـەری گرنگـی خۆبـەخۆیان داوە، لەوانەیە یارمەتیت بدات بەڵام هەندێک جـار بارەکـە خراپتـر دەکـات. کـە ئەمانەن؛

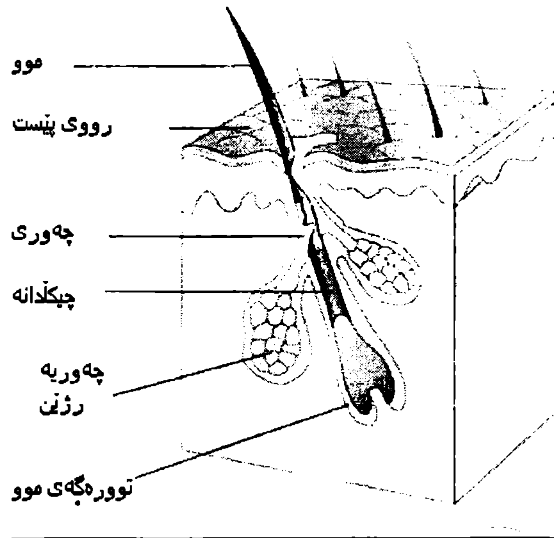
١) پەستانێک سارد یا گەرم بخە سەر مەمک.
٢) مەمکدانی تەواو و فیت ببەستە.
٣) پشوو بدە.
٤) ئەو خۆراکانەی کە کافایینیان تێدایە کەم بکەوە یا مەخۆ.
٥) چەوری کەم بکەوە لە خۆراکت.
٦) ئازارشکێن بەکاربهێنە وەک پرۆفین.

موو زۆری لە ئافرەت "الشعرانية"

بریتییە لە گەشە کردنی مووی درێژی رەق لە دەم و چـاو و لەشـی ئـافرەت بە شێوەیەک نزیکە لە هی پیاو. سەرباری ئەوەی کـە جـوان نییـە و بێزارکـەرە، موزۆری لەوانەیە بوونی ناهاوسەنگی لە هۆرمۆنی لەش نیشان بدات یـا لـووێکی هۆرمۆن-دەردەر دیاری بکات.

گەشەی ئاسایی موو

هەموو موویێک لە قوڵایی تورەگەی موو لە پێست گەشە دەکات. تاکو ئەم تورەگە مووانە بوونیان هەبێت لە پێستدا، ئەوا گەشەی موو بەردەوام دەبێت هەرچەندە ئەگەر قەدی مووش "ئەو بەشەی کە لەسەر پێست دیارە" ببڕدرێت یا بقرچێندرێت.



پێکهاتەی موو

لە کەسێکی پێگەیشتوو، دوو جۆر مووی هەیە لە لەش، لاوەکی و سەرەکی. مووی لاوەکی نەرم و باریک و بێ ڕەنگە هەروەها کورتیشە، لە زۆربەی ئافرەتان مووی لاوەکی لە دەم و چاو و سینگ و پشت گەشە دەکات بەڵام وەک ئەوە وایە کە موو نەبێت "دیار نییە". هەرچی جۆری دووەمییە، بریتییە لە مووی سەرەکی کە ڕەق و درێژ و ڕەنگدارە وەک مووی کەللەی سەر و دەم چاو "لە پیاو".

هۆکاری موو زۆری چییە؟

زۆربەی زۆری هۆکاری زۆر گەشەی موو لە دەم و چاو و لەش لە ئەنجامی ناهاوسەنگییەکی بەرزە لە هۆرمۆنی ئەندروجینی یا هۆرمۆنی پیاو لە خوێن. هۆرمۆنی ئەندروجین لە هەردوو رەگەزی ئافرەت و پیاو هەیە، بەڵام پیاو رێژەیەکی زۆر بەرزی هەیە. ئەم هۆرمۆنە هۆکاری سەرەکییە لە گۆڕان لە مووی جۆری لاوەکی بۆ جۆری سەرەکی لە لەشدا. هەرکاتێک مووی لاوەکی لە لەش گۆڕا بۆ مووی جۆری سەرەکی، ئەستەمە بگەڕێتەوە باری پێشووی خۆی "ببێتەوە مووی لاوەکی". هەروەها هۆرمۆنی ئەندروجین دەبێتە هۆی خێرا گەشە کردن و ئەستووربوونی مووی جۆری سەرەکی. هەریەک لە هێلکەدان "لە ئافرەت" و رژێنی سەر گورچیلەکان بەرپرسیارن لە دروست کردنی هۆرمۆنی ئەندروجین. هەرچی هۆرمۆنی ئافرەتە "ئیسترۆجین" و پرۆجیسترۆنە تا رادەیەک رێگا لە کاریگەری هۆرمۆنی ئەندروجینی پیاو دەگرن.

بە گشتی ئەمانەی خوارێ هۆکاری بەرزی ئاستی هۆرمۆنی ئەندروجینن کە دەبنە هۆی موو زۆری:

١) **بۆ ماوە؛** جیاوازییەکی بەرچاوی خێزانی و نەژادی هەیە لەو کەسانەی کە تووشی موو زۆری دەبن. لە هەندێک ئافرەت، پێست زۆر هەستیارە ئەگەرچی بۆ رێژەیەکەی کەمیش لە هۆرمۆنی ئەندروجین، بەمەش توورەگەی مووەکانیان مووی جۆری سەرەکی دروست دەکات. ئەگەر دایکت یا داپیرت یا خوشکت هەمان کێشەی هەیە ئەوا تۆ لە مەترسی گەورەدایت بۆ تووش بوون بە موو زۆری.

٢) **نەخۆشی فرەکیسی هێلکەدان؛** ئەمە بە هۆکاری سەرەکی دادەنرێت لە ئافرەتی نەزۆک بۆ دروستبوونی موو زۆری. نەخۆشی فرەکیسی هێلکەدان دەبێتە هۆی دروست بوونی چەندان کیسی گچکە لە هێلکەدان کە ئەمانیش هۆرمۆنی ئەندروجین زیاد دەردەدەن. ئەم نەخۆشییە پەیوەندییەکی توندی هەیە لەگەڵ کێشەی موو زۆری و دەرچوونی هێلکە بە نارێکی و نارێکی لە ماوەی بێ نوێژی مانگانە و قەڵەوی.

٣) **ئاوسانی هێلکەدان؛** لە هەندێک باری دەگمەن، ئاوسانێکی هێلکەدان دەبێتە هۆی دروست کردنی هۆرمۆنی ئەندروجین و موو زۆری. لەم بارەدا موو بە شێوەیەکی زۆر خێرا گەشە دەکات، هەروەها لەوانەیە ببێتە هۆی گەورەبوونی ماسولکەکانی لەش و گڕ بوونی دەنگ "بە پیاو بوون!"

٤) **کێشەی ڕژێنی سەر گورچیلەکان؛** ڕژێنی سەر گورچیلەکانیش هۆرمۆنی ئەندروجین دروست دەکەن. باوترین کێشەی ڕژێنی سەر گورچیلە کە ببێتە هۆی موو زۆری بریتییە لە بارێک کە ڕژێنەکانی سەرگورچیلە بەشێوەیەکی نائاسایی گەورەدەبن. هەروەها دەکرێت هەریەک لە نەخۆشیەکانی ئاوسانی ڕژێنەکانی سەر گورچیلە و نەخۆشی کووشینگ ببنە هۆی دروست بوونی موو زۆری.

چۆن هۆکاری دروست بوونی موو زۆری دیاری دەکرێت؟

کاتێک هەوڵدەدرێت بۆ دیاری کردنی هۆکاری موو زۆری، چەندین پشکنینی خوێنی هەیە پێویستە بکرێت بۆ پێوانی ڕێژەی هۆرمۆنی ئەندروجین لە خوێن.

پشکنینی سۆناریش گرنگە بۆ دەستنیشان کردنی باری هێلکەدانەکان و رژێنی سەر گورچیلکەکان. بۆ زانیاری زیاتر راوێژی پزیشک بکە.

چۆن موو زۆری چارەسەر دەکرێت؟

چارەسەری بەگوێرەی هۆکاری دروست بوونیەتی. ئەگەر کێشەکە لە رژێنی سەر گورچیلەکان بێت ئەوا دەرمان وەردەگیردرێت بۆ کەم کردنەوەی چالاکی رژێنی سەر گورچیلەکان. جۆرێکی دیکە لە چارەسەی بریتییە لە چارەسەری هۆڕمۆنی، موو زۆری چەندین ساڵی دەوێت بۆ ئەوەی دروست بێت، بۆیە چارەسەیەکەشی بە لایەنی کەم ٦ مانگ دەخایەنێت بۆ کەم کردنەوەی گەشەی مووەکان، هەروەها ئەو مووە سەرەکییانەی کە دروست بووینە هەڵناوەرن لەگەڵ چارەسەری هۆڕمۆنی، بۆیە پێویستە بە هۆیەکی دیکە لاببردرێن.

<u>چارەسەری جوانکاری:</u> هەندێک جار ماددەی کیمیاوی بەکاردەهێندرێت لە سەر رووی لەش، ئەم ماددە کیمیاوییانە لەوانەیە ببنە هۆی ئازاردانی پێست لە کەسێکی پێست هەستیار.

<u>تەراش کردنی موو:</u> بە سەلامەترین و سادەترین رێگا دادەندرێت لە لابردنی موو بە شێوەیەکی کاتی، هەرچەندە زوو زوو پێویست دەکات، بەڵام بێ ئازارە و تاکو ئێستاش هیچ زیانێکی دیاریکراوی نییە، هەروەها بە پێچەوانەی ئەو جۆرە بیرکرنەوەیەی کە هەیە "تەراش کردن نابێتە هۆی خێراکردنی گەشەی موو".

<u>لابردنی موو بە رێگای کارەبایی:</u> ئەمە تاکە رێگایە بۆ لابردنی هەمیشەیی مووی نەویست. لەم رێگایەدا تورەگەی موو بە هەمیشەیی دەکوژرێتن. ئەم رێگایە

ئەستەمە بکرێت بۆ لابردنی موو لە ڕووبەرێکی فراوانی لەش چونکە مووەکان دەبێت یەک یەک لاببردرێن، سەرباری ئەمەش ئەم ڕێگایە زۆر بە نرخە گرانە و کاتێکی زۆریش دەخایەنێت.

خێراترین ڕێگا و نوێترین ڕێگای لابردنی موو بریتییە لە بەکارهێنانی **لەیزەر** لە کوشتنی تورەگەی موو بە یەکجارەکی. ئەم ڕێگایە ئێستا زۆر باوە، زۆر خێرایە، بە نزیکەی بێ ئازارە، زۆر کاریگەرە.

خودە پشکنینی گونەکان – چۆن و بۆچی؟

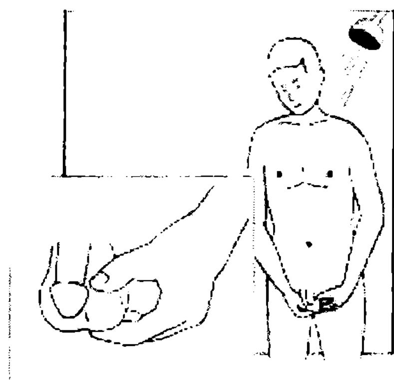


خودە پشکنینی گونەکان یارمەتیت دەدات بۆ دەستنیشانکردنی شێرپەنجەی گون بەزوویی، لەو کاتەی کە چارەسەری زۆر کاریگەرە.

شێرپەنجەی گون لە نێو تەمەنی ٢٠ بۆ ٣٥ساڵی زۆر بڵاوە، بەڵام دەکرێت لە هەموو تەمەنێک ڕووبدات. خودە پشکنینێکی سادە بۆ گونەکان چانسی دیاریکردنی دۆزینەوەی ئاوسانی گونی بە زوویی زیاد دەکات، بیرۆکەیەکی باشە

نە ١٥ ساڵی دەستپێبکرێت و مانگانە بکرێت. خودە پشکنینێکی ڕێک و بەردەوام ڕێگایەکی باشە بۆ دەستنیشانکردنی گۆڕانکاری کە دەکرێت نیشانەی یەکەمی بن بۆ شێرپەنجە. زوو دەستنیشان کردن زۆر گرنگە چونکە شێرپەنجەی گون چارەسەری زۆر ئاسانە ئەگەر بە زوویی دیاری بکرێت. سوپاس بۆ خوا کە زۆربەی زۆری ئەو گرێ و گۆڕانکارییانەی کە لە کاتی خودە پشکنین دەدۆزرێنە، نیشانەی شێرپەنجە نین، بەڵام دەبێت لەلایەن پزیشکی پسپۆڕ بپشکندرێنەوە.

چۆن خودە پشکنینی گونەکان ئەنجام بدرێت؟



پشکنینی خودی گون

بیرۆکەیەکی باشە مانگانە خودە پشکنینی گونەکان ئەنجام بدرێت، دوای حەمامێکی گەرم، گەرمی ئاوەکە دەبێتە هۆی خاوکردنەوەی تورەگەی گونەکان، بەمەش ئاسانتر دەتواندرێت دەستنیشانی هەر گۆڕانکارییەک بکرێت.

بۆ ئەنجامدانی خودە پشکنینی گونەکان ئەم قۆناغانەی خوارەوە بکە:

١) ئەگەر کرا، لە بەرامبەر ئاوێنەیەک بوەستە، تەماشا بکە بۆ هەر ئاوسانێکی کە دیارە لە ڕووی تورەگەی گونەکان.

٢) هەریەک لە گونەکان بە دوو دەست بپشکنە، پەنجەی شایەدمانی "دۆشاومژە" و پەنجەی ناوەند "زەرنەقووتە" بخەرە ژێرەوەی گونێکەوە و پەنجەی گەورەش "ئەسپێ کوژە" لەسەرەوەی بێت "لە وێنەی سەرەوە نیشان دراوە".

٣) بە نەرمی گونەکان بسوورێنە لە نێوان پەنجەکانت، بە دوای گرێ بگەڕێ، ئەمەت لەبیربێت گونەکان بەزۆری لووسن و شێوەی هێلکەیین و کەمێک ڕەقن.

٤) ئەگەر هەر گرێیەکت دۆزییەوە، ڕاستەوخۆ پەیوەندی بە پزیشک بکە.

چ شتێک ئاساییە، چ شتێک ئاسایی نییە؟

- یەکێک لە گونەکان گەورەترە لە ئەودیکەیان، ئەمە شتێکی ئاساییە ئەگەر بە ئەستەم گەورەتر بوو، تەنها ئەو کاتە جێگای گرنگیدانە ئەگەر گۆڕانکاری لە قەبارەی یەکێک لە گونەکان ڕوویدابوو.
- ئەگەر گۆڕانکاری لە سەر ڕووی پێستی تورەگەی گون ڕوویدابوو وەک سۆر هەڵگەڕان و کێشەی پێستی، ئەوا ئاسایی نییە.
- هەستکردن بە پەتێکی نەرم، ئەمە بەشێکی ئاسایی یە لە تورەگەی گون، لەوانەیە بێشێ ئەگەر پەستان بخەیتە سەری.

- گـرێ و هەڵئاوسـان و ئـازاری گـون زیـاتر نیشـانەی هەوکردنــە. گەورەبوونی خوێنهێنەرەکانی گون بریتییە لە دەوالی گـون، هەنـدێک جار شلە لە دەوری گونـەکان کۆدەبێتـەوە، هەنـدێک جـاریش قـۆڕی (فتـق) هەیـە. هـەموو ئـەم نیشـانانە پێویسـتە لـە لایـەن پزیشـک بپشکندرێنەوە.

پێویستە بەردەوام خودە پشکنین بۆ گونـەکان ئـەنجام بـدرێت، چونکـە بـە بەردەوام کردنی پشکنین یارمەتیتدەدات، بۆ ئەوەی بزانیت چ شتێک ئاسایی یە و چ شـتێکیش ئاسـایی نییـە. بەمـەش هـەر گۆڕانکاریـەک کـە رووبـدات بـە زووی هەستی پێدەکەیت.

گەورەبوونی مەمك لە کوڕان

بریتییــە لــە ئەســتووربوونی شــانەی مــەمك لــە کــوڕان "پیــاوان"، بــەهۆی ناهاوسەنگی لە نێوان هۆڕمۆنی نێرینە و مێینە. بە گشتی گـەورەبوونی مـەمك لـە کوڕان "پیاوان" خۆی لەخۆیدا کێشەیەکی ئەوتۆ نییـە، بـەڵام لەوانەیـە کاربکاتـە سەر باری دەروونی کەسەکە. هەرچەندە گەورەبوونی مـەمک لـە کـوڕان ئەگـەری زۆری هەیـە نـەمێنێت و خـۆی بـڕوات، بـەڵام چارەسـەری دەرمـانیش هەیـە بـۆ رێکخستنی هاوسەنگی هۆڕمۆنەکانی لەش، هـەروەها لـە هەنـدێک بـاردا دەکرێـت نەشتەرگەریش یەکێک بێت لە رێگاچارەکان.

لەگەڵ گەورەبوونی مەمک، دەکرێت مەمکەکان بەئازاربن. هەرکاتێک هەست کرا بە گەورەبوونی مەمك یان ئازار هەبوو یان ئەگەر دەردراو لە مەمیلەی مەمک دەرچوو، پێویستە سەردانی پزیشک بکرێت.

جگە لە ناهاوسەنگی هۆرمۆنی لە لەش، هەندێک دەرمانیش دەبنە هۆی گەورەبوونی مەمك، هەروەها هەندێک نەخۆشیش بەرپرسن وەک نەخۆشی جەرگ و گورچیلە و رژێنی سپەری "ملە قۆرتە"..هتد.

درێژی ئاسایی چووك

درێژی و کورتی چووکی پیاو "پێگەیشتوو" لە نەژادێک بۆ نەژادێکی تر جیاوازە (خەڵکی ئاسیایی جیاوازە لەگەڵ خەڵکی ئەفریقی یا ئەمریکی..هتد) بۆ نموونە پیاو لە ئەفریقیا "بە گوێرەی لێکۆڵینەوەیەک" درێژی چووکیان بە نزیکەیی ١٦ سم، هەروەها هی خەڵکی ئەمریکا بە نزیکەیی ١٣سم، هی خەڵکی فەرەنسا ١٦، خەڵکی هیندی بە نزیکەیی ١١سم. بەڵام بە گوێرەی ئەو زانیاریانەی کە تاکو ئێستا هەیە ئاستی درێژی ئاسایی چووکی پیاو لە نێوان ١٠ بۆ ٢١ سم، واتە هەر ژمارەیەک لە نێوان ١٠ بۆ ٢١ بە ئاسایی دادەندرێت.

درێژی و پانی چووک تەنها بۆ بڕینی پەردەی کچێنی گرنگە، ئەگەر نا گرنگییەکی ئەوتۆی نییە، لەوانەیە گرنگی بۆ لەزەتی سێکسی بۆ بەرامبەر "مێیەکە" هەبێت بەڵام ئەمەش دڵنیا نییە. شتێکی دیکە هەیە کە گرنگترە،

ئەویش بریتییە لە کارکردنی گونەکان بە چاکی و هەروەها ژمارەی تۆویەکان و چالاکییان.

تەنها بارێک هەیە کە ئەگەر درێژی چووکی پیاو لە ٧ سم کەمتر بوو ئەوا لەوانەیە کێشە دروست بکات، کێشەکەش نەک تەنها لەبەر ئەوەی کە درێژییەکەی کەمە، بەڵکو لەبەر ئەوەی کەسەکە بەزۆری کێشەی هۆڕمۆنی هەیە، بەمەش لەوانەیە خانەی نێرینە "تۆو" بە ڕێژەی پێویست نەبن یا چالاک نەبن بە شێوەی پێویست. ئەگەر چووک کاتی هەڵسان لە ٧سم کەمتربێت، ئەوا پێویستە سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕ بکرێت لە بواری سێکسۆلجی "ئەگەر هەیە"، بەلام ئەگەر نییە سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕ لە بواری میزەڕۆ بکرێت.

تێبینی ئەم ژمارانەی سەرەوە کاتێک تۆمارکراوە کە چووك گەورەبوویێت "لە کاتی هەڵسان".

ڕووتەپەڕی "دەست پەڕ"

شارەزایان لەبارەی ڕووتەپەڕی دەدوێن، کە ئایا ئاسایی یە؟ سەلامەتە؟ یا دەبێتە هۆی لەکارکەوتنی سێکسی؟!

شارەزایان دەڵێن هەر پیاوێک بتوانێت ڕووتەپەڕی بکات، دەکات! واتا زۆربەی زۆری پیاوان ڕووتەپەڕی دەکەن. بەلام ئایا ئاسایی یە؟ سەلامەتە؟!

لە ڕاستیدا ئەم بابەتە، گفتوگۆی زۆر لەسەرە، تاکو ئێستا گەرەنتی تەواو سەلامەتی رووتەپەڕی نییە. لێرەدا چەند لایەنێکی باش و خراپی رووتەپەڕی دەخەینەڕوو.

رووتەپەڕی وەک ئەوە نییە کە سێکسکردن لەگەڵ کەسێک بێت، نابێتە هۆی گواستنەوەی نەخۆشییە سێکسییە گوێزراوەکان، بەڵام لەگەڵ ئەمەش تاکو ئێستا گەرەنتی تەواو سەلامەتی رووتەپەڕی نەدراوە. رووتەپەڕی بە سەلامەتترین ڕێگای سێکسکردن دادەندرێت لە نێو هەموو جۆرەکانی سێکسکردن.

زۆر کردنی رووتەپەڕی یا بەتوندی، دەکرێت ببێتە هۆی ئازاردانی پێستی ئەندامی زاوزێ. هەروەها لە هەندێک باری زۆر دەگمەن، لەوانەیە ببێتە هۆی شکانی ئەندامی زاوزێ، کە بارێکی زۆر بە ئازارە، ئەوە کاتێک روودەدات کە ئەندامی زاوزێی هەڵساو بەر تەنێکی رەق دەکەوێت یا بە سەختی دەنووشتێندرێتەوە.

بۆ زۆر مەبەست، سێکسکردنی بە تەنهایی "رووتەپەڕی" دەکرێت یارمەتیدەرێک بێت بۆ سێکسکردن لەگەڵ هاوسەر. سێکسکردنی بە تەنهایی پیاوان فێر دەکات لەبارەی وەڵامدانەوەی سێکسی خۆیان ((چی دەبێتە هۆی هەستکردنێکی باش و چی نابێت)) بۆیە دەتوانن روونی بکەنەوە بۆ خێزانەکانیان کە چۆن لێیان نزیک ببنەوە. هەروەها یارمەتی پیاوان دەدات کە ساتەکان و قۆناغەکانی سێکسکردن بناسنەوە (چ کاتێک تامی سێکسی دەکەن) ئەمەش هۆکارێکی یارمەتیدەرە بۆ ئەو پیاوانەی کە بە دەست دەرچوونی زوویی

تۆوە دەناڵێنن "زوو گەیشتنی تامی سێکسی"، دوای ناسیەنەوەی ئەم ساتە دەتوانن خۆیان لێ بەدووربگرن.

هەروەها سێکسکردنی بە تەنهایی، میکانزمێکی چاکە بۆ ئەو پیاوانەی کە خێزانەکانیان بۆ ماوەیەکی کاتی لە بارنین بۆ سێکسکردن "لەماوەی دووگیانی یا بێنوێژی یا نەخۆشی".

بەڵام لەگەڵ ئەم هەموو لایەنە باشانەی کە باسمان کرد، لایەنی خراپیشی هەیە. هەندێک پیاو ئەوەندە ئاڵوودە دەگرن بە سێکسکردنی بە تەنهایی تاکو دەگەنە ئەو ئاستەی کە هیچ حەزێکیان نامێنێت لە سێکسکردن لەگەڵ خێزانەکانیان.

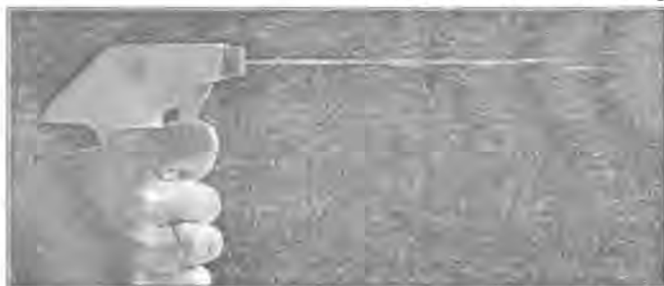
شارەزایان هۆشیاری دەدەن لەبارەی ئەوە جۆرە رووتەپەڕییانەی هەندێک لە پیاوان دەیکەن کە بەزۆری خۆیان دەوروژێنن بە شێوەیەک کە نابێتە هۆی وروژاندنی سێکسی لەگەڵ خێزانەکانیان - بۆ نموونە لێدانی زۆر خێرا بە پەستانێک و لێکخشاندنێکی زۆر گەورە- کە دەبێتە هۆی دواخستنی دەرچوونی تۆو. "هەر پیاوێک تووشی لەکارکەوتنی سێکسی بۆوە پێویستە لە خۆی بپرسێت کە ئایا ئەو هەستەی کە وەریدەگرێت لە رووتەپەڕی کردن جیاوازە لەوەی هەستی پێدەکات لەگەڵ خێزانەکەی" ئەمە پرۆفیسۆرێکی دەروونناسی لە کۆلێژی پزیشکی کۆرنێل لە شاری نیۆرکی ئەمریکی ئەم قسەیە دەکات" بۆیە پێویستە ئەمە لەبەرچاو بگرێت کە چۆن رێگای رووتەپەڕیکردن بگۆڕدرێت بۆ ئەم شێوەیە کە ئەو هەستەی وەریدەگریت وەک ئەوە وابێت کە لە کاتی سێکسکردن لەگەڵ خێزانەکەت وەریدەگرێت".

رووتەپــەڕی لەوانەیــە کاریگــەری هــەبێت لەســەر مەترســی روودانــی شــێرپەنجەی پرۆســتات، بــەڵام تــاکو ئێســتا پەیوەنــدی نێــوان رووتەپــەڕی و شێرپەنجەی پرۆستات کەمێک ناڕوونە. لە ساڵی ٢٠٠٣ لێکۆڵینەوەیەکی ئوسترالی کە لە گۆڤاری پزیشـکی میـزەڕۆی بـەریتانی "نێـو دەوڵـەتی" دەرچـوو، پەیوەنـدی نێوان زۆر دەرچوونی تـۆو لـە قۆناغـەکانی زوویـی ژیـان لەگـەڵ کـەم بوونـەوەی مەترسی روودانی شێرپەنجەی پرۆستات "لە قۆناغەکانی دوایی ژیان" دەرخست. بەڵام لە سـاڵی ٢٠٠٤ لێکۆڵینەوەیـەکی دیکـە لـە گۆڤـاری ئەنجومـەنی پزیشـکی ئەمریکی دەرچوو، دەریخست کە زۆر دەرچـوونی تـۆو پەیوەنـدی نییـە بـە زیـاد کردن شێرپەنجەی پرۆستات. لـە هـەردوو لێکۆڵینـەوە "دەرچـوونی تـۆو" جـووت بوونی سێکسی و رووتەپەڕی دەگرێتەوە.

لـە مـانگی جـەنیوەری سـاڵی ٢٠٠٩، لێکۆڵینەوەیـەک لـە گۆڤـاری پزیشـکی میـزەڕۆی بـەریتانی "نێـو دەوڵـەتی" دەرچـوو، لێکۆڵـەرەوان دۆزیانـەوە کـە زۆر رووتەپەڕی کردن لە پیاوانی گەنج مەترسی روودانی شێرپەنجەی پرۆسـتات زیـاد دەکـات، بـەڵام لـە پیـاوانی بەسـاڵاچوو "پیـر" مەترسـی روودانـی شـێرپەنجەی پرۆستات کەم دەکات. بەڵام جووتبوونی سێکسی هیچ کاریگـەری نـەبووە لەسـەر روودانی شێرپەنجەی پرۆستات.

زوو ئاوهاتنەوە – دەرچوونی خێرا

(دەرچوونی تۆو بە زوویی)



پیاوان جاروبار لە کاتی جووتبوونی سێکسی زووتر تۆویەکانیان دەردەچێت لەوەی لە باری ئاسایی خۆیان یا زووتر لەو کاتەی کە خێزانەکانیان حەز دەکەن "مانای ئەوەیە پیاو زوو هەست بە تام و چێژی سێکسی دەکات، زووتر لەو ئافرەتەی کە لەگەڵی سێکس دەکات". ئەگەر جاروبار ئەم بارە روویدا، ئەوا جێگایی مەترسی نییە. بەڵام ئەگەر پیاوێک بە بەردەوامی ئەم باردی هەبوو "هەست کردن بە تام و چێژی سێکسی زووتر لەو ئافرەتەی کە سێکسی لەگەڵ دەکات، وەک ئەوەی دەرچوونی تۆوی پیاو پێش ئەوەی دەست بە سێکسکردن بکرێت، یا کەمێک دوای دەست بە سێکسکردن بە شێوەیەک ئەو ئافرەتەی لەگەڵی سێکس دەکات هیچ یا تەواو تام وەرنەگرێت لە سێکسکردن" ئەو کات پێی دەوترێت دەرچوونی تۆو بە زوویی.

دەرچوونی تۆو بە زوویی کێشەیەکی سێکسی باوە، لە وانەیە هەر یەک لە سێ پیاو تووشی ئەم بارە ببێت، هەندێک جار.

هۆیەکەی بۆ هۆکاری دەروونی و ئەندامی دەگەڕێتەوە. هەرچەندە زۆرێک لە پیاوان شەرم دەکەن بۆ قسە کردن لەسەر ئەم باسە، لەگەڵ ئەمەش دەرچوونی تۆو بە زوویی کێشەیەکی باوە و چارەسەریشی هەیە

نیشانەکانی

نیشانەی سەرەتایی دەچوونی تۆو بەزوویی، بریتییە لە دەرچوونی تۆوی پیاو پێش ئەو کاتەی کە هەردووکەس "پیاوەکە و ئافرەتەکە" حەز بکەن بە هاتنی، کە دەبێتە هۆی پەرێشان و دڵە راوکێ. ئەم کێشەیە لەوانەیە لە هەموو شێوازێکی سێکسی روودات، بگرە لە کاتی رووتەپەڕیش "دەست پەڕ".

پزیشکان دەرچوونی تۆو دابەش دەکەن بۆ "سەرەتایی- بە درێژایی تەمەن" یا "دووەمی - کەسەکە دوای ماوەیەک لە باری ئاسایی دەرچوون، تووشی باری دەرچوونی زوویی دەبێت".

بە گوێرەی کۆمەڵگەی نێودەوڵەتی پزیشکی سێکسی، دەرچوونی تۆو بەدرێژایی تەمەن "سەرەتایی" دەناسرێتەوە ئەگەر؛

- دەرچوونی تۆو روویدا لە هەموو یا زۆربەی ئەو جارانەی کە پیاو لە ئافرەت نزیک دەبێتەوە (لە کاتێکی زۆر کەم- خولەکێك-کەمتر- یا پێش ئەوەی سێکسکردن روودات).
- کەسەکە نەیتوانی دەرچوونی تۆو دوابخات لە هەموو یا لە زۆربەی سێکسکردنەکانی لەگەڵ خێزانەکەی.
- دەرئەنجامی خراپی کەسی روویدا، وەک دڵەڕاوکێ و بێ هیوابوون یا خۆ بەدورگرتن لە تێکەڵاوی سێکسی.

هەرچی دەرچوونی تۆوی زوویی جۆری "دووەمی"یە بەوە دەناسرێتەوە، کە بە بەردەوام دەرچوونی تۆو بە زوویی یا دوای بزواندنێکی کەم یا دوای کەمێک لە تێڕاکردن. هۆیەکەی زیاتر بریتییە لە پەرێشان بوون و هەبوونی کێشە لەگەڵ ئەو کەسەی پەیوەندی لەگەڵ هەیە، واتە "کەسەکە دەست بە سێکسکردن دەکات، کەمێکیش بەردەوام دەبێت، بەڵام زوو تۆوی دێتەوە".

هۆکارەکانی

هەرچەندە هۆکاری سەرەکی بەتەواوی نەزاندرایە، بەڵام هەندێک هۆکار هەن لەوانەیە بەرپرس بن:

- فشاری دەروونی.
- لەکارکەوتنی ئەندامی زاوزێ.
- دڵەڕاوکێ.
- کێشە لە پەیوەندی.
- کێشەی بایۆلۆژی؛ هۆرمۆنی، کیمیاوی دەماغ، هۆرمۆنی سپەڕی، بۆماوە.

کەی سەردانی پزیشک بکرێت؟

سەردانی پزیشک بکە ئەو کاتەی تۆ هەست بە دەرچوونی تۆو دەکەیت لە زۆربەی جووتبوونە سێکسییەکانت، زووتر لەو کاتەی کە تۆ یا هاوسەرەکەت حەز دەکەن.

لەکارکەوتنی چووک "زەکەر"

هەڵنەستان – کار نەکردنی چووکی پیاو چییە؟

بریتییە لە نەتوانینی هەڵستاندنێکی ڕەقی چووکی پیاو بۆ ماوەیەکی ئەوندە درێژ کە نەتواندرێت جووتبوونی سێکسی ئەنجام بدرێت. هەرچەندە کارنەکردنی چووک زیاتر لە کەسانی پیر باوە، بەڵام ئەم کێشە دەکرێت لە هەموو تەمەنێک ڕوودات. هەبوونی کێشە لە نەتوانینی هەڵستاندنی چووک ناوەناوە جێگەی ترس نییە "کاتی"، بەڵام ئەگەر کێشەکە بەردەوام بوو ئەوا پێویستی بە چارەسەر هەیە.

لە ڕابردوودا وا بڕوابوو کە ئەم کێشەیە زیاتری کێشەیەکی دەروونییە، بەڵام لەم چەند ساڵەی ڕابردوو ئەم بیر و ڕایە گۆڕا، ئێستا بە کێشەیەکی جەستەیی و دەروونی دادەندرێت. لە زۆربەی پیاوان هەڵستاندنی چووک ئاساییە تاکو تەمەنی ٨٠ ساڵیش.

هەرچەندە لەوانەیە بابەتێکی شەرمەزارکەر بێت ئەگەر لەگەڵ پزیشک باسی بکەیت، بەڵام لە ڕاستیدا زۆر گرنگە بەدوای چارسەری بگەڕێیت. چارەسەری کارنەکردنی چووک لەوانەیە بە دەرمان بێت یا پێویستی بە نەشتەرگەری هەبێت. هەندێک جار کارنەکردنی چووک هۆیەکەی نەخۆشی دڵییە، بۆیە زۆر گرنگە ئەم کێشەیە بە گرنگ وەربگیردرێت.

نیشانەکانی

بریتییە لە نەتوانینی هەڵستاندنی چووک بەشێوەیەک کە پێویستە بۆ جووتبوونی سێکسی لە ٢٥% جارەکاندا. مانایی وایە ئەگەر تۆ لە ٢٠ جاری جووتبووندا، ٥ جار نەتوانیت، ئەوا بەم نەخۆشەیە دەژمێردرێیت.

جار و بار لە هەموو پیاوێک روودەدات بەڵام ئەگەر بەردەوام بوو ئەوا نیشانەی نەخۆشییە.

هۆیەکانی

باوترین هۆکارە جەستەییەکانی کارنەکردنی چووک بریتین لە؛

- نەخۆشی دڵی.
- رەقبوونی لوولەکانی خوێن.
- بەرزی فشاری خوێن.
- نەخۆشی شەکرە.
- قەڵەوی.
- هەندێک جۆری دەرمان.
- ئەوانەی ئاڵودەن لەسەر خواردنەوەی کحول.
- کێشەی دەماری.
- کێشەی هۆرمۆنی.

باوترین هۆکارە دەروونییەکانی کارنەکردنی چووک بریتین لە؛

- خەمۆکی.

- دڵەڕاوکێ و فشاری دەروونی.
- ترس.
- ماندوویی.

هۆکارە مەترسیدارەکانی ڕووبەڕووبوونەوەی کارنەکردنی چووک:

١) پیری، لە ٨٠٪ پیاوان دوای ٧٥ساڵی تووش دەبن.

٢) هەبوونی نەخۆشی درێژخایەن، نەخۆشییەکانی سی و جەرگ، گورچیلەکان، دڵ، دەمار..هتد.

٣) هەندێک جۆری دەرمان.

٤) هەندێک نەشتەرگەری یا برینداربوون.

٥) خواردنەوەی کحول بە زۆری.

٦) ترس و خەمۆکی.

٧) جگەرەکێشان.

٨) قەڵەوی.

٩) هاژوتنی پایسکل بۆ ماوەیەکی درێژ.

کەی سەردانی پزیشک بکرێت؟

ئەگەر تووشی کارنەکردنی چووک بوویت زیاتر لە ماوەیەکی کاتی، پێویستە سەردانی پزیشک بکەیت بۆ دەستنیشانکردنی هۆکارەکەی. زۆر گرنگە کە ئەم بابەتە گرنگی پێبدرێت.

خۆپاراستن

هەرچەندە هەموو پیاوێک جار و بار تووشی ئەم بارە دەبێت، بەڵام دەکرێت ئەم خاڵانەی خوارەوە جێ بەجێ بکرێت بۆ خۆپاراستن؛

١) کۆنترۆڵی ئەو نەخۆشییانە بکە لەگەڵ پزیشک کە دەبنە هۆی کارنەکردنی چووک، وەک نەخۆشی دڵی و شەکرە..هتد.

٢) خواردنەوەی کحول کەم بکەوە یان هەر مەخۆوە.

٣) جگەرە مەکێشە.

٤) وەرزش بە رێکی بکە.

٥) خۆت دووربگرە لە ترس و خەم.

٦) باش بنوو.

٧) ناوەناوە سەردانی پزیشک بکە بۆ پشکنینی پێشینە.

ڤیاگرا

***تێبینی/ پێویستە حەبی ڤیاگرا لە ژێر چاودێری پزیشک بەکاربهێندرێت.**

ڤیاگرا دەبێتە هۆی خاوکردنەوەی ماسولکەکان و زیادکردنی رۆیشتنی خوێن بۆ چەند بەشێکی دیاری کراوی لەش. ڤیاگرا بریتییە لە ناوی بازرگانی دەرمانەکە، ناوی زانستییەکەی بریتییە لە سیلدێنافیل.

سیلدێنافیل لە ژێر ناوی ڤیاگرا بەکاردەهێندرێت بۆ چارەسەری کێشەی کارنەکردنی (هەڵنەستانی) دەزگای زاوزێیی پیاوان. جۆرێکی بازرگانی دیکەی

سیلدێنافیل بەکاردەهێندرێت لە چارەسەری نەخۆشی بەرزی پاڵەپەستۆی خوێنی سییە خوێنبەرەکان و باشکردنی توانای وەرزشکردن لە پیاوان و ئافرەتان.

جگە لەم دوو مەبەستەی کە لە سەرەوە باسکراوە، لەوانەیە بۆ مەبەستی دیکەش بەکاربهێندرێت.

چەند زانیاریەکی بەسوود لە بەکارهێنانی ڤیاگرا

نەکەی ڤیاگرا بەکاربهێنیت ئەگەر تۆ دەرمانی نەخۆشی ترت هەبوو وەک "کێشەی دڵ و سینگ ئێشە" و هەندێک دەرمانی تریش، بۆیە پێویستە راوێژی بە پزیشک بکرێت لە کاتی بەکارهێنانی ڤیاگرا، هەروەها نابێت بەکاربهێندرێت ئەگەر ئەم بارانەی خوارەوە هەبوو؛

- نەخۆشی دڵ.
- نۆرەی دڵی و دەماغی لە ماوەی ٦ مانگی رابردوو.
- بەرزی فشاری خوێن یا کۆلیسترۆڵ.
- نەخۆشی جەرگ.
- نەخۆشی گورچیلە.
- نەخۆشی خوێن.
- کولی گەدە "قرحة".
- کێشەی ناتەواوی لە دەزگای زاوزێ.

لە کاتی چالاکی سێکسی (سێکسکردن) ئەگەر هەستت بە گێژبوون و هێڵنج هاتن یا ئازار، سڕبوون، مێروولەکردنی سینگ و شان و مل و گەردەن کرد،

پێویستە دەستبەجێ وازبهێنیت و سەردانی پزیشک بکەیت. دەکرێت تووشی کاریگەری خراپی ترسناکی ڤیاگرا بووبیت.

لە رۆژێکدا زیاتر لە جارێک ڤیاگرا بەکارمەهێنە (بەلایەنی کەم ٢٤ کاتژمێر ماوە هەبێت لە جارێک بۆ جارێکی دیکە). دەست بەجێ سەردانی پزیشک بکە ئەگەر هەڵستانی ئەندامی زاوزێ درێژەی خایاند زیاتر لە ٤ کاتژمێر یا بە ئازار بوو.

ڤیاگرا دەکرێت ببێتە هۆی کەم بوونەوەی رۆیشتنی خوێن بۆ دەماری دیتن و چاو، کە دەبێتە هۆی لە دەستانی لەناکاوی دیتن، بەڵام ئەم بارە لە رێژەیەکی زۆر بچووکی خەڵکی روودەدات زیاتر لەو کەسانەی کە نەخۆشی دڵ و شەکرە و بەرزی فشاری خوێن و بەرزی کۆلیسترۆڵ یا خۆیان لە خۆیان نەخۆشی چاویان هەیە هەروەها لەو کەسانەی کە جگەرە دەکێشن زیاتر لە ٥٠ ساڵ، هەرچەندە زۆر روون نییە کە ئایا ڤیاگرا دەبێتە هۆی لەدەستانی راستەقینەی بینین، بەڵام پێویستە دەست بەجێ وازبهێندرێت لە وەرگرتنی ڤیاگرا ئەگەر رووبەرووی لەدەستدانی لەناکاوی دیتن بوویەوە، هەروەها پێویستە کت و پڕ سەردانی پزیشک بکرێت.

چۆن ڤیاگرا بەکاردەهێندرێت؟

١) پێویستە ڤیاگرا بەم شێوەیە بەکاربهێندرێت کە لە لایەن پزیشک بۆ کەسەکە وەسف کراوە "نووسراوە". نابێت بڕی زیاتر بەکاربهێندرێت زیاتر لەوەی کە وەسف کراوە لە لایەن پزیشکەوە.

٢) بەگشتی ڤیاگرا لەو کاتە بەکاردەهێندرێت کە پێویست بکات، ٣٠ بۆ ٦٠ خولەک پێش چالاکی سێکسی بەلاّم دەکرێت تاکو ٤ کاتژمێریش وەربگیرێت لە پێش چالاکی سێکسی. ڕۆژانە لە جارێک زیاتر ڤیاگرا بەکارمەهێنە.

٣) ڤیاگرا یارمەتیت دەدات بۆ کار کردن دەزگای زاوزێ، بەلاّم هەستانی چووک ڕاستەوخۆ ڕوونادات بە وەرگرتنی دەرمانەکە، بەڵکو پێویستە ڕەچاوی ئامۆژگاریی پزیشک بکرێت کە چی گوتووە.

٤) لە کاتی چالاکی سێکسی (سێکسکردن) ئەگەر هەستت بە گێژبوون و هێڵنج هاتن یا ئازار، سڕبوون، مێرولەکردنی سینگ و شان و مل و گەردەن کرد، پێویستە دەستبەجێ وازبهێنیت و سەردانی پزیشک بکەیت. دەکرێت تووشی کاریگەری خراپی ترسناکی ڤیاگرا بووبیت.

برینداربوون یا بەرکەوتنی گون

ئەگەر تەنها بیر لە برینداربوونی گوون بکەیتەوە بەبێ ئەوەی ڕووبەڕووی ببیتەوە، شتێکی زۆر بەئازارە. بڕوام وایە هەموومان ئەگەر بۆ جارێکیش بێت ڕووبەڕووی بووینەوە! هەمووشمان دەزانین کە تەنها بەرکەوتنی تەنێک نەوەک برینداربوون چەندە بە ئازارە. ئەوەی جێگایی خۆشحاڵییە، برینداربوونی گون باونییە، بەلاّم کوڕان "پیاوان" دەبێت زۆر ئاگاداربن کە دەکرێت ڕووبدات.

ئەو هۆکارانەی وادەکەن گونەکان زیاتر لەباربن بۆ بەرکەوتن یا برینداربوون بریتین لەوەی کە گونەکان لەناو تورەگەیەک هەڵگیراون، وەک هەندێک لە ئەندامەکانی دیکە نین پارێزراوبن بە ئێسک "وەک سییەکان و دڵ، دەماغ" یا بە ماسولکە "وەک ئەندامەکانی ناو سك"، جێگای گونەکان هۆکارێکی ترە کە وایکردوە بەرکەوتن زۆرتربێت "لە رووی پێشەوەی لەشە"، هەروەها گونەکان زۆر هەستیارن.

لەکاتی بەرکەوتنی گونەکان بە دڵنیایی ئازاری دەبێت و هەرودها لەوانەیە تووشی هێڵنج هاتنەوەش ببیت. بەڵام ئەگەر بەرکەوتنەکە سادە بوو، ئەوا ئازارەکە وردە وردە کەم دەبێتەوە لە کەمتر لە کاتژمێرێك! لەگەڵ ئەمەش دەتواندرێت حەبێکی ئازارشکێن وەربگیردرێت و خۆدرێژ بکرێت و شتێکی نەرم بخرێتە ژێر گونەکان.

بەڵام ئەگەر ئازارەکە لە کاتژمێرێك زیاتری خایەند یا ئازارەکە زۆر بەهێزبوو، ئەگەر بەرکەوتنەکە بووە هۆی هەڵئاوسان و شین هەڵگەڕانی تورەگەی گون، یا بەردەوام هێڵنج و رشانەوە هەبوو یا پلەی گەرمی لەش بەرزبۆوە "تا"، لەو بارانە پێوستە کت و پڕ سەردانی پزیشك بکرێت.

بۆ کەم کردنەوە و رێگاگرتن لە بەرکەوتن یا برینداربوونی گونەکان، پێویستە زۆر ئاگاداری ناوچەی گونەکان بیت لە کاتی کار و چالاکی و وەرزشکردن.

گون شۆڕی "دەوالی گون"

بریتییە لە گەورەبوون و فراوان بوونی خوێنهێنەرەکانی ناو تورەگەی گون، دەوالی لە گون، کە وەک دەوالی هەر خوێنهێنەرێک وایە لە هەر جێگایەکی دیکەی لەش رووبدات.

بە نزیکەیی هەر یەک لە شەش پیاو تووشی نەخۆشی گون شۆڕی دەبێت. گون شۆڕی یەکێکە لە هەرە هۆیە باوەکانی کەمی لە دروست کردنی تۆوی (سپێرمی) پیاو، هەرچەندە هەموو گون شۆڕییەک نابێتە هۆی کەمکردنەوەی ڕێژەی دروستبوونی تۆو.

زۆربەی زۆری بارەکان، گون شۆڕی بە ماوەیەکی درێژ ڕوودەدەن هەروەها زۆربەشیان دەستنیشانکردنیان ئاسانە، ئەگەر نیشانەکانیان بەدیارکەوت. چارەسەریشی بە ڕێگای نەشتەرگەری یە.

نیشانەکان

گون شۆڕی لەوانەیە هیچ ئازاری لەگەڵ نەبێت، زۆر بەدەگمەن دەبێتە هۆی ئازار، لە کاتی ڕۆژدا ئازارەکە لەگەڵ ماندوو بوون و کارکردن و جووڵە زیاد دەبێت. لەگەڵ بەسەرچوونی کات، خوێنهێنەرەکانی ناو تورەگەی گون زیاتر گەورەدەبن و گون شۆڕی باشتر دەردەکەوێت. گون شۆڕی زۆربەی جار لە لای چەپی گون ڕوودەدات، لەگەڵ ئەمەش گون شۆڕی لە یەکێک لە گونەکان کاریگەری لەسەر هەردوو گون دەبێت.

هۆیەکان

تاکو ئێستا هۆکاری دروستبوونی روون نییە، بەڵام وا بڕوایە کە زمانەی خوێنهێنەرەکانی دەورووبەری گونەکان تێک بچێت ببێتە هۆی تێزان و هەڵئاوسانی خوێن تیایاندا.

هۆکاری مەترسیدار

هەموو کەسێک لە رەگەزی نێر لە مەترسیدایە بۆ تووشبوون بە گون شۆڕی لە تەمەنی نێوان ١٥ بۆ ٢٥ساڵی.

کەی راوێژی پزیشک بکرێت؟

لەبەر ئەوەی زۆربەی جار بێ نیشانەیە، بۆیە بەزۆری ئەو کاتە دەزاندرێت دوای خێزانداری کە کێشەی نەزۆکی بەدیاردەکەوێت. لەگەڵ ئەمەش هەرکاتێک ئازار یا هەڵئاوسان لە یەکێک لە گونەکانت هەبوو، پێویستە راوێژی پزیشک بکەیت.

ئاڵۆزییەکانی گون شۆڕی

چوونەوەناویەکی گونی تووشبوو و نەزۆکی.

هەوکردنی پرۆستات

بریتییە لە هەوکردنی رژێنی پرۆستات، ئەو رژێنەی دەکەوێتە ژێر میزڵدانی رەگەزی نێر. رژێنی پرۆستات شلەیەک دروست دەکات کە خۆراک بە تۆو دەدات، هەروەها یارمەتی گواستنەوەشی دەدات. هەوکردنی پرۆستات چەندین نیشانەی جۆراو جۆر لەخۆ دەگرێت، وەک زۆر میزکردن، تەنگاوی میزکردن، ئازار و زوورانەوە لە کاتی میز کردن، زۆربەی جار ژانی ئێسکی حەوز یا ژانە پشتی لەگەڵ دەبێت.

بەگشتی ٣ جۆری هەیە:

١) هەوکردنی لەناکاوی (کورت خایەن) بەکتریایی.

٢) هەوکردنی درێژخایەنی بەکتریایی.

٣) هەوکردنی درێژخایەنی نابەکتریایی.

نیشانەکانی

نیشانەکانی دەوەستێتە سەر جۆری هەوکردنەکە:

١) هەوکردنی لەناکاوی بەکتریایی "ماوە کورت" تا و لەرز، ئازار لە خوارووی پشت یا حەوز، کێشەی میزکردن، بە ئازار دەرپەڕینی تۆو لە کاتی جووتبووندا.

٢) هەوکردنی دێژخایەنی بەکتریایی نیشانەکانی ئەم جۆرە لەسەرخۆ دەست پێدەکات و بەزۆری زۆر توند نییە، بەلام لەگەڵ بەسەرچوونی کات نیشانەکان خراپتر دەبن. نیشانەکان بریتین لە

زۆر میز کردن و تەنگاوی میزکردن، ئازار لە کاتی میز کـردن، ئـازار لە ناوچەی حەوز، زۆر میز کردن لە کاتی شەودا، ئـازار لـە بەشـی خوارەوەی پشت یا لە ناوچەی ئەندامی زاوزێ، میزکردن بە گرانی، هەنـدێک جـار خـوێن لەگـەڵ میـز یـا تـۆو دەردەچێـت لـە کـاتی جووتبوون، دەرچوونی تۆو بە ئازار لە کاتی جـووت بـوون، تایـەکی کەم، زۆر هەوکردنی میزڵدان.

٣) هـــەوکردنی درێژخایـــەنی نابـــەکتریایی بەنزیکـــەیی وەک جـــۆری درێژخایەنی بەکتریاییە، بەڵام تای لەگەڵ نییە.

هۆکارەکانی تووشبوون

بەگشتی هۆکاری هەوکردنی پڕۆستات بریتییە لە تووشبوون بە بەکتریا.

هۆکاری مەترسیدار بۆ تووشبوون

بە پێچەوانەی کێشەکانی دیکەی پڕۆستات، هەوکردنی پڕۆستات لە کەسانی گـەنج زیـاتر روودەدات (تەمـەنی خـوار ٤٠ سـاڵی)، جگـە لـە تەمـەن، چەنـد هۆکارێکی مەترسیداری تریش هەن وەک؛

١) هەوکردنی میزڵدان.

٢) دانانی سۆندەی میز.

٣) بەتاڵ نەکردنی میزڵدان لە میز بەشێوەی تەواو و پێویست.

٤) ئەو کەسانەی تووشی ئایدز بووینـە زیـاتر لـە مەترسـی تووشـبوونی هەوکردنی پڕۆستاتن.

کەی سەردانی پزیشک بکرێت؟

هەرکاتێک هەریەک لە نیشانەکانی هەوکردنی پرۆستات هەبوو ئەوا پێویستە سەردانی پزیشک بکرێت، بە تایبەتی ئەگەر نیشانەکان لە ناکاو دەرچوون. ئەگەر چارەسەری تەواو وەرنەگیردرێت لە کاتی زوودا، ئەوا هەوکردن لە تەواوی جەستە بڵاو دەبێتەوە. ئەگەر تۆ چارەسەریت وەرگرت، پێویستە دوای تەواوی کردنی کۆرسی دەرمانەکانت سەردانی پزیشک بکەیتەوە بۆ ئەوەی دڵنیا بیت کە هەوکردن بە تەواوی نەماوە.

ئاڵۆزییەکانی

هەوکردنی پرۆستات دەبێتە هۆی زیاد کردنی ئاستی ماددەی "پی ئێس ئەی". "پی ئێس ئەی" بریتییە لە ماددەیەک لە رژێنی پرۆستات دەردەچێت، بەرزبوونەوەی ئاستی ئەم ماددەیە لە خوێن لەوانەیە هەندێک جار (بەڵام هەموو جارێک نا) نیشانەی شێرپەنجەی پرۆستات بێت. بۆ ئەم مەبەستە ئەگەر تۆ ئاستی ماددەی "پی ئێس ئەی"ت بەرزبوو و هەوکردنی پرۆستاتیشت هەبوو ئەوا پێویستە خۆت بپشکنیەوە دوای ئەوەی کۆرسی دەرمانت بەتەواوی وەرگرت.

یەکێک لە ئاڵۆزییەکانی دیکە، لەوانەیە ببێتە نەزۆکی. هەروەها ئەگەر چارە نەکرێت ئەوا دەبێتە هۆی رێگاگرتن لە میز کردن کە ئەمیش دەرئەنجامی خراپی لێدەکەوێتەوە.

خۆپاراستن

١) زۆر ئاو بخۆوە.

٢) کحول مەخۆوە یا کەم بکەوە.

٣) خۆراکی تیژ مەخۆ.

٤) میز لە کاتی خۆی بکە "دوای مەخە".

٥) چالاکی سێکسیت ڕێک بکە.

کۆندۆمی پیاو

بریتییە لە پارچە لاستیکێک کە بە ڕێگایەکی کاتی کۆنترۆڵکردنی منداڵ بوون دادەنرێت بۆ پیاوان. ئەم لاستیکە دەکرێتە چووکێکی هەڵساو پێش جووتبوونی سێکسی. ئەم داپۆشینەی چووک دەبێتە هۆی ڕێگاگرتن لە چوونی تۆو بۆ ناو ئەندامی زاوزێی ئافرەت.

کاریگەری ئەم هۆکارە لە ڕێگاگرتن لە منداڵبوون بە ڕێژەی ٨٥%، ئەمە مانای ئەوەیە لە ١٠٠ جووتەک کە کۆندۆم بەکاردەهێنن- لە ١٥یان ئەگەری دووگیان بوون هەیە. بەکارهێنانی کۆندۆم لەگەڵ بکوژی تۆو کاریگەرترە لە نەهێشتنی منداڵ بوون. بەڵام گەلێک جار کۆندۆم سەرکەوتوو نابێت لەبەر نەزانینی بەکارهێنان یا باش بەکارنەهێنان.



چۆن کۆندۆم بەکاربهێندرێت؟

دەبێت پێش ئەوەی چووکی پیاو بلکێت بە ئەندامی زاوزێی ئافرەت، کۆندۆم لەبەر بکرێت. لە کاتی بەکارهێنانی کۆندۆم ئەم خاڵانەی خوارەوە رەچاو بکە:

١) تەماشای مێژووی بەسەرچوونی بکە- ئێکسپایەربووە یان نا.

٢) بە هۆشیاری پاکەتەکەی بکەوە، ددان یا نینۆکی پەنجە بەکارمەهێنە.

٣) ئەگەر کۆندۆمەکە مەمیلەی بۆ دروست نەکرابوو لە سەرەکەی، ئەوا لەکاتی لەبەرکردن نیو سانتیمەتر جێبهێڵە لە بەشی سەرەوە بۆ ئەوەی تۆویەکان لەناوی کۆببنەوە.

٤) لە کاتی لەبەرکردن، سەرە لوولدراوەکەی کۆندۆمەکە بخەرە سەر چووکی هەڵساو، سەرە لوولدراوەکە دەبێت رووی لە دەرەوە بێت، پاشان بەشە لوولدراوەکە بکەرەوە بە درێژایی چووک تاکو دەگاتە بنی چووک، پاشان رووی چووک ساف بکە بە هۆی دەرکردنی بڵقی هەوا لە ناوەوەی کۆندۆمەکە.

٥) دوای جووتبوونی سێکسی، کۆندۆم دەبێت راستەوخۆ فڕێبدرێت "یەک جار بەکاردەهێندرێت".

٦) کۆندۆمی بەکارنەهاتوو دەبێت لە شوێنی سارد و وشک هەڵبگیردرێت، بۆ پاراستنی.

حەبی دژەسکپڕی – منع الحمل

سوودەکانی، مەترسیەکانی، هەڵبژاردنی

(چەند پرسیار و وەڵامێك)

***تێبینی/ پێویستە حەبی دژەسکپڕی لە ژێر چاودێری پزیشک بەکاربهێندرێت.**

پ/ چۆن حەبی دژەسکپڕی دەبێتە هۆی نەهێشتنی ماوەی بێنوێژی؟

و/ حەبی دژەسکپڕی کلاسیکی (کۆن) وا لە دەزگای زۆربوون دەکات، وەک ماوەی بێنوێژیەکی ڕێکی ۲۸ ڕۆژە کاربکات. لە ۲۱ ڕۆژی یەکەمدا تۆ حەب دەخۆیت کە هۆرمۆنی زۆربوونی تێدایە. لە حەفت ڕۆژی کۆتایی، حەبێکی دیکە دەخۆیت بەناوی پلاسیبۆ. لەکاتی خواردنی حەبی پلاسیبۆ، خوێن لە ئەندامی زاوزێت دەردەچێت هەروەک ماوەی بێنوێژیەکی ڕێک وایە. بەڵام ئێستا گەلێک جۆری نوێ (مۆدێرن) لە حەبی دژە سکپڕبوون هاتوونەتە کایەوە، کە چۆنیەتی خواردنیان لەگەڵ کلاسیکەکە جیاوازە، بۆ ئەم مەبەستە لە پزیشکی پسپۆڕ بپرسە.

پ/ ئایا دەتوانیت حەبی دژەسکپڕی بە بەردەوامی وەربگریت بۆ نەهێشتنی ماوەی بێنوێژی؟

و/ دەشێت حەبی دژەسکپڕی بەبەردەوامی وەربگیردرێت بۆ نەهێشتنی ماوەی بێنوێژی، مانایی ئەوەیە - وەرنەگرتنی حەبی پلاسیبۆیەکە. هەندێك بەڵگە چاکی ئەم بەرنامەیە نیشان دەدەن، واتا ئەگەر تۆ بەبەردەوامی حەبی دژەسکپڕی

وەربگریت ڕێگا لە هەڵچوون و داچوونی هۆڕمۆنی دەگریت کە بەرپرسیارە لە خوێنبەربوون و ئازار و ژانەسەر و ناڕەحەتییەکانی دیکە لەکاتی بێنوێژی. وەرگرتنی حەبی دژەسکپڕی بە بەردەوامی بۆ ماوەی سێ مانگ ئاساییە، بەلأم دوای ئەمە دەبێت حەبی پلاسیبۆیەکە وەربگریت بۆ ئەوەی دووبارە سووڕی بێ نوێژی دروست ببێتەوە.

پ/ ئەگەر ویستت منداڵت ببێت، چەند پاش وازهێنان لە حەبی دژەسکپڕی تۆ دەتوانیت سکت ببێت؟

و/ یەکێک لە لایەنە باشەکانی ئەم حەبە ئەوەیە هەرکاتێك دەستت لە حەبەکە هەڵگرت لەوانەیە تەنها بۆ ماوی ٢ هەفتە چاوەڕوانی بکەیت پێش ئەوەی دووبارە دەرچوونی هێلکە ڕووبدات. بەگشتی ماوەی بێنوێژی ٤ بۆ ٦ هەفتە دوای وەرگرتنی دواین حەب، دووبارە دەستپێدەکاتەوە.

هەرکاتێک دەرچوونی هێلکە ڕوویدا تۆ دەتوانیت دووگیان ببیت.

پ/ هۆکاری چییە ئەگەر تۆ دەستت هەڵگرت لە وەرگرتنی حەبی دژەسکپڕی بەلأم ماوەی بێنویژیت نەهاتەوە؟

و/ ئەگەر تۆ دەستت هەڵگرت لە حەبی دژەسکپڕی بەلأم ماوەی بێنوێژیت بۆ چەند مانگێک نەهاتەوە، ئەمە مانای ئەوەیە تۆ لە بارێکدایت کە پێیدەوترێت (نەمانی ماوەی بێنوێژی پاش حەب). ئەم حەبە دەبێتە هۆی ڕێگاگرتن لە جەستە لە دروستکردنی هۆڕمۆن کە پێویستە لە کرداری دەرچوونی هێلکە و سووڕی بێ نوێژی مانگانە. کاتێک تۆ لە وەرگرتنی ئەم حەبە دەوەستیت،

لەوانەیە کات پێویست بێت بۆ ئەوەی لەش بگەڕێتەوە باری ئاسایی دروست کردنی هۆرمۆن.

بەشێوەیەکی نموونەیی دەبێت ماوەی بێنوێژیت دوای ٣ مانگ لە وەستانی وەرگرتنی حەب دەستپێبکاتەوە. زۆری ئافرەتان دوای ٤ بۆ ٦ هەفتە ماوەکەیان دێتەوە، بەڵام هەندێک ئافرەت بەتایبەتی ئەوانەی حەب وەردەگرن بۆ ڕێکخستنی ماوەکانیان لەوانەیە بۆ ماوەی چەند مانگێک دوای وەستان لە وەرگرتنی حەب ماوەی بێنوێژیان نەیەتەوە.

ئەگەر دوای ٣ مانگ ماوەی بێنوێژیت نەهاتەوە، پشکنینی دووگیانی بکە بۆ ئەوەی بزانیت کە دووگیانیت یان نا. ئەگەر دوای ٦ مانگ لە وەستانی حەبەکە ماوەکەت نەهاتەوە، ئەو کات پێویستە سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکرێت.

پ/ چی ڕوودەدات ئەگەر تۆ حەبی دژەسکپڕیت وەرگرت لەکاتێکدا تۆ دووگیان بوویت؟

و/ ئەگەر تۆ حەبی دژەسکپڕیت وەرگرت بە بەردەوامی چونکە نەتزانیوە کە دووگیانیت، زۆر ترسناک نییە. بەڵام هەرکاتێک زانیت تۆ دووگیانیت پێویستە دەست بەجێ لە وەرگرتنی حەبەکە وازبهێنیت.

پ/ ئەگەر تۆ بۆ ماوەی چەندین ساڵ حەبی دژەسکپڕیت وەرگرت، ئایا دەکرێت لەناکاو وازبهێنیت یا دەبێت پاکەتە حەبەکە تەواو بکەیت؟

و/ ئەمە دەوەستێتە سەر تەندروستی گشتی جەستەت، لەوانەیە هەندێک گۆڕان دروست بکات کاتێک وازدەهێنیت لە وەرگتنی حەبەکە. کاتێک بە تەواوی

وازدەهێنیت لە وەرگرتنی حەبەکە پێشبینی خوێنبەربوون بکە، کە "شێواز"ی سووڕی بێ نوێژی دەگۆڕێت. بەڵام دەتوانیت وازبهێنیت لە هەرکاتێک.

پ/ ئایا حەبی دژەسکپڕی دەبێتە هۆی زیاد بوونی کێش؟

و/ ئافرەتان بەزۆری لۆمەی حەبی دژەسکپڕی دەکەن کە گوایە دەبێتە هۆی زیاد بوونی کێش. بەڵام لێکۆڵینەوەکان ئەمەیان دەرخستەوە کە کاریگەری حەبی دژەسکپڕی لە سەر زیاد بوونی کێش کەمە، ئەگەر هەشبێت. لەگەڵ ئەمەش هۆرمۆنی ناو حەبی دژەسکپڕی کاردەکاتە سەر شانەکانی مەمک و حەوز و ڕانەکان، کە وادەکات تۆ هەست بکەیت کێشت زیاد بووە، ئەمە بەزۆری لەبەر گەڕانەوە و کۆبوونەوەی شلەیە بەڵام چەوری زیاد نابێت. لە هەندێک ئافرەت لەوانەیە ببێتە هۆی زیاد بوونی بارستەی ماسولکەکان.

پ/ ئایا حەبی دژەسکپڕی کاریگەری لەسەر مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجە هەیە؟

و/ بەڵگەی زانستی پێشنیاری ئەمە دەکات کە بەکارهێنانی حەبی دژەسکپڕی بۆ ماوەیەکی زۆر درێژ مەترسی تووشبوونی بە هەندێک لە شێرپەنجە زیاد دەکات وەک ملی منداڵدان و جەرگ، بەڵام لە هەمان کاتدا دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی مەترسی هەندێک جۆری شێرپەنجە وەک شێرپەنجەی هێلکەدان و منداڵدان. بەڵام کاریگەری حەبی دژەسکپڕی لەسەر شێرپەنجەی مەمک روون نییە.

پ/ ئایا حەبی دژەسکپڕی کاریگەری لەسەر بەرزی فشاری خوێن هەیە؟

و/ حەبی دژەسکپڕی لەوانەیە هۆکاری بەرزبوونەوەی فشاری خوێنبێت، بەڵام ئەمەش بەندە لەسەر تەمەن و ماوەی بەکارهێنانی. ئەگەر تۆ حەبی دژەسکپڕی بەکاردەهێنیت، پێویستە بە ڕێک و پێکی ماوە ماوە فشاری خوێنت بپێویت. ئەگەر فشاری خوێنت بەرزبوو پێویستە بیر لە گۆڕینی شێوازی کۆنترۆڵ کردنی منداڵ بوون بکەیتەوە.

لەولەپ

لەولەپ – جۆری مسی



جۆری مسی لەولەپ بریتییە لە ئامێرێکی گچکەی شێوە پیتی تی T ئینگلیزی، لەگەڵ دوو داو کە بەیەکەوە بەستراون. ئەم ئامێرە دەخرێتە ناو منداڵدان بۆ ڕێگاگرتن لە سکپڕبوون بەهۆی ڕێگاگرتن لە پیتاندن (ڕێگادەگرێت لە گەیشتنی تۆو بۆ ناو بۆڕی هێلکەدان- گەڕاڕۆ)، بەڵام ئەگەر گەیشت ئەوکات ڕێگا لە کۆرپەلە دەگرێت کە بە دیواری منداڵدان بلکێت، هەروەها مسەکەش دەبێتە هۆی ناچالاک کردنی تۆویەکان.

لەولەپ کاریگەرە لە ڕێگاگرتن لە سکپڕبوون بە ڕێـژەی ٩٩.٢ بـۆ ٩٩.٤ لـە سـەدا. مانـایی ئەوەیـە کـە ٦ بـۆ ٨ ئـافرەت لـە ١٠٠٠ ئـافرەت کـە لەولـەپ بەکاردەهێنن لە ساڵێکدا دووگیان دەبن.

لایەنە خراپەکان و مەترسییەکانی لەسەر تەندروستی

باوترین لایەنی خراپی ئـەم ئـامێرە بریتییـە لـە زیـادکردنی خوێنبـەربوون و ئازار لە کاتی بێنوێژی. هـەروەها هەنـدێک ئـافرەت تووشـی هـەوکردن دەبـن لـە حەوزیان لە ٣ هەفتەی یەکەمی دانانی ئامێرەکە.

لەولەپ جۆری هۆڕمۆنی



بەهـەمان شـێوەی جـۆری مسـەکەیە، بـەڵام ئـەم جـۆرە هۆڕمـۆن دەردەدات، هەروەها ئەم جۆرە کاریگەرترە، ٩٩.٩ لە سەدا کاریگەرە بۆ ڕێگاگرتن لە سکپڕی. بـە پێچەوانـەی جـۆری مسـەکە، ئـەم جـۆرە دەبێتـە هـۆی کـەم کردنـەوەی خوێنبەربوون، بەڵام گەورەترین لایەنی خراپی ئەم جۆرە بریتییـە لـە نـاڕێکی لـە خوێنبەربوون. هەروەها نرخی ئەم جۆرە زیاترە لە جۆری مسەکە.

کۆنترۆڵ کردنی بەپەلەی منداڵبوون

کۆنترۆڵ کردنی بەپەلەی منداڵبوون بریتییە لە چارەسەرییەک بۆ ڕێگاگرتن لە سک پربوون دوای جووتبوونێکی بێ ئاگاداری، واتە کۆنتۆڵکردنی منداڵ بوون و سک پڕبوون دوای جووتبوون.

دوو جۆری کۆنترۆڵ کردنی بەپەلەی منداڵبوون هەیە:

١) حەب دژەسکپڕیی بەپەلە زۆرێک لە جۆری حەبی دژەسکپڕی بەکاردەهێندرێت بۆ کۆنترۆڵکردنی بەپەلەی منداڵبوون، بەڵام تەنها "پلان بی — کە پلانێکە بۆ کۆنترۆڵکردنی بەپەلەی منداڵبوون بەکاردەهێندرێت" لەلایەن ڕێکخراوی خۆراک و دەرمانی ئەمریکی "ئێف دی ئەی" پەسەند کراوە. لەم پلانە "واتە پلان بی"، بەپەلە پێویستە حەبێکی "پلان بی" دژەسکپڕی وەربگیردرێت، "لە ماوەی ٧٢ کاتژمێری جووتبوون - واتە ٣ ڕۆژ" بەڵام چەندی زووتر باشترە، پاش ١٢ کاتژمێر لە وەرگرتنی حەبەکە، حەبی دووەم وەردەگیردرێت. ئەم ڕێگایە کاریگەرە بۆ ڕێگاگرتن لە سکپڕبوون، بەڵام ١٠٠٪ کاریگەر نییە. دوای جووتبوونێکی ئاسایی، ٨ لە هەر ١٠٠ ئافرەت سکیان دەبێت، بەڵام بەبەکارهێنانی ئەم ڕێگایە تەنها یەک یا دوو لە هەر ١٠٠ ئافرەت ئەگەری سکپڕبوونیان هەیە. ئەم ڕێگایە هەندێک جار کەمێک کاریگەری خراپی دەبێت وەک هێڵنج، ژانەزگ، بێ تاقەتی، ژانە سەر، گۆڕانکاری لە سووڕی مانگانە.

٢) لەولەپ "لەولەپی جۆری مسی" ئەمەش ڕێگایەکی دیکەیە بۆ کۆنترۆڵکردنی بەپەلەی منداڵبوون. پێویستە لەولەپەکە بەزووترین کات دابندرێت دوای جووتبوونێکی بێ ئاگاداری "زیاتر نەبێت لە ٥ ڕۆژ لەماوەی جووتبوونەکە". ئەم ڕێگایە ٩٩% کاریگەرە بۆ ڕێگاگرتن لە سکپڕبوون. دەکرێت دوای بینی ماوە "بێ نوێژی" مانگی داهاتوو لەولەپەکە لاببردێت، هەروەها دەکرێت بهێڵدرێتەوە بەڵام پێویستی بە چاودێری پزیشکی هەیە.

نەزۆکی ئافرەت

نەزۆکی ئافرەت، یا نەزۆکی پیاو یا هەردووکیان کێشەی ملیۆنەها جووتەکە "ژن و پیاوە". نەزۆکی ئەوەیە کە جووتەکێک هەوڵی بە سکپڕبوونیان داوە چەندین جار بەشێوەی جووتبوونی تەواو "نا پارێزراو، بە بێ ئەوەی هیچ بەربەستێک بەکاربهێنن لە سکپڕبوون" بۆ ماوەی بەلایەنی کەم یەک ساڵ بەڵام بەبێ ئەوەی هیچ ئەنجامی هەبێت.

هۆکاری نەزۆکی ئافرەت تاڕادەیەک گرانە بۆ دەستنیشان کردن، بەڵام گەلێک لە هۆکار و ڕێگاچارەسەری جیاواز هەیە. هەروەها هەندێک جار چارەسەری پێویست نییە. نیوەی جووتەکە نەزۆکەکان لە خۆوە منداڵیان دەبێت لە ماوەی ٣ ساڵی دواتر!

نیشانەکانی

نیشانەی سەرەکی نەزۆکی ئافرەت بریتییە لە منداڵ نەبوون. بەڵام دەکرێت نارێکی لە سووڕی مانگانە (زۆر درێژ یا زۆر کورت) نیشانەی نەزۆکی ئافرەت بێت.

هۆکارەکانی

پڕۆسەی زۆربوون لە مرۆڤ زۆر ئاڵۆزە، لە ئافرەتان زۆرێک لە هۆکارهەن کە دەبنە هۆی تێکدانی ئەم پرۆسەیە لە یەکێک لە قۆناغەکان. بە گشتی دەکرێت یەکێک یا زیاتر لەم هۆکارانەی خوارەوە بەرپرسبن لە نەزۆکی ئافرەت؛

- کێشەی دەرچوونی هێلکە (کێشەی هۆڕمۆنی، نەخۆشی فرەکیسی هێلکەدان..هتد).
- تێکچوونی یا گیرانی بۆڕی هێلکەدان - گەڕاڕۆ (هەوکردن "إلتهابات"، دووگیانی شوێن ناگونجاوی-پێشوو، نەشتەرگەری زگ و حەوزی-پێشوو).
- تەسکبوونەوەی ملی منداڵدان یا گیران.
- کێشەی منداڵدان.
- نەزۆکی نادیار، لە هەندێک باردا هۆی نەزۆکی نادۆزرێتەوە، لەوانەیە گەلێک لە کێشەی گچکە لە هەردوو جووتەک "ژن و پیاو" هەبێت کە هۆکاربن بۆ نەزۆکەییەکە. هەواڵی دڵخۆشکەر ئەوەیە کە ئەو جووتەکانەی کێشەی نەزۆکی نادیاریان هەیە، چانسی بە دووگیانبوونی لەخۆوەیان زیاترە لەو جووتەکانەی کە کێشەیەکی دیارکراوی نەزۆکییان هەیە.

هۆکارە مەترسیدارەکان بۆ نەزۆکی ئافرەت

١) تەمەن؛ دوای تەمەنی ٣٢ ساڵی.

٢) جگەرەکێشان

٣) کێش زیادی یا کەمی کێش بە سەختی.

٤) مێژووی نەخۆشی گوێزراوەیی سێکسی؛ "ئەگەر ئافرەتەکە، پێشتر تووشی نەخۆشی گوێزراوەیی سێکسی بووبێت".

٥) خواردنەوەی کحول — مەی.

٦) کافایین؛ خواردنەوەی زیاتر لە ٦ کوپ لە قاوە مەترسی نەزۆکی زیاد دەکات.

٧) فشاری دەروونی.

کەی سەردانی پزیشک بکرێت؟

- ئەگەر تەمەنت ٣٠ ساڵ یا کەمترە، ئەو کاتە سەردانی پزیشک بکە، ئەگەر بۆ ماوەی یەک ساڵ هەوڵی بەدووگیان بوونتدا — بەڵام هیچ ئەنجامی نەبوو.
- ئەگەر تەمەنت لە ٣٥ بۆ ٤٠ ساڵە، ئەو کاتە سەردانی پزیشک بکە، ئەگەر بۆ ماوەی ٦ مانگ هەوڵی بەدووگیان بوونتدا — بەڵام هیچ ئەنجامی نەبوو.

- ئەگەر تەمەنت لە سەرووی ٤٠ ساڵییە و کێشەی سووڕی مانگانەت یا هەوکردن هەیە، پێویستە دەست بە جێ سەردانی پزیشک بکەیت.

خۆپاراستن

خۆپاراستنی ١٠٠ لە ١٠٠ نییە، بەڵام دەکرێت چانسی بە دووگیانبوون زیاد بکرێت بە خۆ دوورگرتن لە هۆکارە مەترسیدارەکان وەک لە سەرەوە باس کراون.

نەزۆکی پیاو

وا خەملێندراوە کە ١٠ بۆ ١٥ لە سەدای جووتەکەکان "ژن و پیاوەکان" لە جیهان نەزۆکن. نەزۆکی ئەوەیە کە جووتەکێک هەوڵی بە سکپڕبوونیان داوە چەندین جار بەشێوەی جووتبوونی تەواو "نا پارێزراو- بە بێ ئەوەی هیچ بەربەستێک بەکاربهێنن لە سکپڕبوون" بۆ ماوەی بەلایەنی کەم یەک ساڵ، بەڵام بەبێ ئەوەی هیچ ئەنجامی هەبێت. لە نیوەی بارەکانی نەزۆکی "ژن و پیاو"، کێشەکە لە پیاوە.

بە گشتی هۆیەکانی نەزۆکی پیاو بریتین لە؛

- ناتەواوی لە دروستبوونی تۆو.
- ناتەواوی لە کارکردنی تۆو.
- ناتەواوی لە گەیاندنی تۆو.
- تەندروستی گشتی و شێوازی ژیان.

- چەندین هۆکاری ژینگەیی.

هەرچەندە ئەگەر هۆکاری نەزۆکی پیاوبێت، ئافرەتەکەش لەوانەیە کێشەیەکی هەبێت کە کاریگەربێت لەسەر سکپڕبوون. ژن و پیاو "هەردووکیان" پێویستییان بە چارەسەری هەیە بۆ بەدەسهێنانی دووگیانی. گەلێک لە پشکنین و شێوازی چارەسەری هەیە کە دەشێت ببنە هۆی دەستنیشانکردن و زاڵ بوون بەسەر هۆکاری نەزۆکی پیاو.

هۆکارەکانی

- نەزۆکی پیاو پڕۆسەیەکی ئاڵۆزە کە زۆرێک لە هۆکار دەگرێتەوە وەک هۆرمۆن و دروست کردنی تۆو..هتد.
- "تۆویەکان" پێویستە تەواو و تەندروستبن بۆ ئەوەی بتوانن هێلکە بپیتێنن، ئەگەر شێوەی تۆویەکان ناتەواو بوو یا ناتەواوی لە جووڵەیان هەبوو، ئەوا تۆویەکان ناتوانن بگەن بە هێلکە بۆ پیتاندن.
- دەبێت بڕی تۆوی پێویست هەبێت بۆ ئەوەی دووگیانی ڕووبدات. بڕی ئاسایی تۆو بریتییە لە ٢٠ ملیۆن تۆو لە هەر یەک میلیلیتر ئاوی تۆو. ئەگەر لە ١٠ ملیۆن کەمتربێت مانای ئەوەیە کە بڕی تۆو کەمە "نیوە نەزۆک".
- پزیشکی پسپۆڕ چەندین پشکنین دەکات بۆ دەستنیشانکردنی هۆکاری سەرەکی نەزۆکییەکە، بەڵام زۆر بەداخەوە لە نیوەی بارەکاندا هۆکاری تەواوی نەزۆکی ناتواندرێت دیاری بکرێت. بەڵام ئەگەر هۆکاری

سەرەکیش دیار نەبێت چارەسەری لەوانەیە هەر هەبێت. هۆیەکانی نەزۆکی پیاو بریتین لە ناتەواوی لە دروست کردنی تۆو، یا ناتەواوی لە گەیاندنی تۆو، یا هۆکاری شێوازی ژیان و بەرکەوتن بە هۆکاری ژینگە (لە خوارەوە بە درێژی باسکراون).

یەکەم/ ناتەواوی یا ناچالاکی لەدروستکردن تۆو: گەلێک بار هەن بەرپرسیارن لەمە، وەک؛

١) گون شۆڕی "دەوالی گون".
٢) کێشەی زگماکی وەک نەهاتنەخوارەوەی گونەکان بۆ ناو تورەگەی گون، لە کەسێکی ئاسایی دەبێت هەردوو گون لەناو تورەگەی گون بێت، بەڵام هەندێک جار گونێک لە ناو زگ دەمێنێتەوە نایەتە خوارەوە بۆ ناو تورگەی گون، بەمەش کار دەکاتە سەر دروستکردن و چالاکی تۆویەکان.
٣) کەمی هۆرمۆنی پیاو "تێستۆستیرۆن"؛ لەوانەیە گونەکان تەواو نەبن یا هۆرمۆنی لەش تەواو نییە.
٤) بۆماوە.
٥) هەندێک نەخۆشی گوێزراوەیی.
٦) ناتەواوی لە هۆرمۆن.

دووەم/ ناتەواوی لە گەیاندنی تۆو: کێشە لە گەیاندنی تۆو لە چووکی پیاو بۆ دامەنی ئافرەت، لەوانەیە ببێتە هۆی نەزۆکی، نموونەی کێشەکان وەک؛

١) تەواو هەڵنەستانی چووکی پیاو، یا زوو دەرچوونی تۆو..هتد.
٢) گیرانی جۆگەی تۆو، جۆگەیەک هەیە لە گونەکانەوە تۆو دەگوازێتەوە بۆ چووک، لە هەندێک باردا ئەم جۆگەیە لە زگماکەوە گیراوە.
٣) نەبوونی تۆماو.
٤) هەندێک باری دیکە.

سێیەم/ تەندروستی گشتی و شێوازی ژیان: شێوازی ژیانی پیاو لەوانەیە کاریگەری هەبێت لەسەر نەزۆکی، هەندێک لە هۆکاری باو بۆ نەزۆکی کە پەیوەندیان بە تەندروستی و شێوازی ژیان هەیە بریتین لە؛

١) خواردنەوەی کحول.
٢) جگەرە کێشان.
٣) فشاری دەروونی و خەمۆکی.
٤) تەمەن – دوای تەمەنی ٣٥ساڵی توانای زۆربوون کەم دەبێتەوە.
٥) بەدخۆراکی، کەمی ڤیتامین دی یا کانزای زینک کاریگەریان هەیە لەسەر نەزۆکی.
٦) قەڵەوی.

هۆکارەکانی ژینگە و دەورو بەر:

١. بەرکەوتن بە تیشک.

٢. بەرکەوتن بە ماددەی کیمیاوی.

جگە لەو هۆکارانەی کە لەسەرەوە باسکراون، هەندێک هۆکاری تریش هەن وەک هەوکردنی رژێنی پرۆستات، نەخۆشی دەزگای هەرس و گەدە (هەستیاری سیستەمی هەرس بۆ ئەو خۆراکانەی کە گلوتینیان تێدایە)، پلەی گەرمی بەرزیش بۆ گونەکان هۆکارێکی مەترسیدارە بۆ نەزۆکی.

چارەسەری

چەند رێگا چارەیەک هەیە وەک:

- نەشتەرگەری: ئەگەر پێویستی کرد، وەک لە گون شۆڕی یا گیرانی جۆگەی گون.
- چارەسەری هۆڕمۆنی.
- چارەسەری کێشەی سێکسی.

خۆپاراستن

زۆربەری بارەکانی نەزۆکی پیاوان ناتواندرێت رێگای لێبگیردرێت، بەڵام هەندێك هۆکار هەن دەتواندرێت خۆیانی لێ بەدووربگیردرێت کە هۆکاری دیاری نەزۆکین، لەوانە:

- جگەرە مەکێشە.
- کحول کەم بخۆوە - ئەگەر ناتوانیت دەست هەڵبگریت.

- خۆت لە گەرمایی، گەرماوی هەڵمی یا ساونا بە دووربگرە.
- دەرمان لەخۆتەوە بەکارمەهێنە بەتایبەتی ئەو دەرمانانەی کە وەرزشوانان دەیخۆن بۆ بنیادنانی لەشیان.

گۆڕانکاری لە ژیان و چارەسەری لە ماڵەوە

هەندێک ڕێگا هەیە چانسی بەدەستهێنانی دووگیانی زیاد دەکەن وەک:

١) زیاتر جووتبە، هەفتەی دوو بۆ سێ جار جووتبە لەگەڵ هاوسەرەکەت. بەڵام زیاتر لە ٥ جار لە هەفتەیەک توانای زۆربوون کەم دەکاتەوە.

٢) ئەو کاتە جووتبە کە خێزانەکەت لە نیوەی سووڕی مانگانەکەیەتی، لەم کاتە هێلکە دەردەچێت. شارەزایان بەباش دەزانن لە ڕۆژی ١٤ جووت بوون ئەنجام بدرێت و هەروەها هەموو دوو ڕۆژێکی نزیک لە کاتی دەرچوونی هێلکە "واتە لە ڕۆژی ١٢ەمینی سووڕی مانگانە".

٣) لەکاتی جووتبوون هیچ ماددەیەکی بەکار نەهێندرێت وەک چەورکەر و لووسکەر و جەلی..هتد. ئەم ماددانە جووڵەی تۆو کەم دەکەنەوە و تێکی دەدەن.

نەخۆشییە سێکسییە گوێزراوەکان

وەک لە ناوەکەیان دیارە ئەو نەخۆشییانە دەگرێتەوە کە لە رێگای پەیوەندی سێکسییەوە دەگوازرێنەوە. هەر یەکێك لە دایباب "دایک یا باوک" نەخۆشی گوێزراوەیی سێکسی هەبێت، دەکرێت بگوازرێتەوە بۆ ئەوی دیکە. ئەو زیندەوەرانەی کە دەبنە هۆی تووشبوونی نەخۆشییە سێکسییە گوێزراوەکان، لەوانەیە لە کەسێک بۆ یەکێکی دیکە بگوازرێنەوە بە رێگای خوێن، تۆواو یا شلەی گوڵنک "زێ — دەزگای زاوزێی ئافرەت".

زۆرێک لە نەخۆشییە سێکسییە گوێزراوەکان دوای تووشبوون هیچ نیشانەیەکی ئەوتۆیان نییە، بۆیە دەکرێت نەخۆشییە سێکسییە گوێزراوەکان لە کەسێکی بە رووکار (تەندروست) بگوازرێتەوە بۆ یەکێکی تر، ئەمەش لەبەر ئەوەی کەسانی تووشبوو لەسەرتا هیچ نیشانەیەکی ئەوتۆیان نییە.

سەرەکیترین هۆکاری مەترسیدار بۆ تووشبوون بە نەخۆشییە سێکسییە گوێزراوەکان بریتییە لە جووتبوونی سێکسی بە رێگای نایاسایی.

نیشانەکانی نەخۆشییە سێکسییە گوێزراوەکان

نەخۆشییە سێکسییە گوێزراوەکان زۆرێک لە نیشانەی جیاوازیان هەیە. لە خوارەوە نیشانە باوەکانی نەخۆشییە سێکسییە گوێزراوەکان خراوەتەڕوو، بەڵام ئەم نیشانانە بە پێکهاتەی جیاواز روودەدەن لە نەخۆشی سێکسی جیاواز، هەروەها دەرکەوتنی نیشانەکان لەگەڵ تێپەڕبوونی کات جیاوازە، هەندێک نیشانە لە

سەرەتا دەردەکەون و هەندێکی دیکە دوای ماوەیەک لە بەسەرچوونی کات ئینجا دەردەکەون.

نیشانە سەرەتاییەکان

" ئەو نیشانانەی کە بە ماوەیەکی کەم دەردەکەون دوای تووشبوون بە هەندێک جۆری نەخۆشیی سێکسی گوێزراوە" هەروەها لەوانەیە نیشانەکان هەست پێنەکرێن، کە ئەمانەی خوارەوەن؛

- برین و زام یا بالووکە " بە ئازار یا بێ ئازار" لە دەزگای زاوزێ، دەم یا لە دەوروبەری کۆم.
- میزکردنی بە ئازار یا زوورانەوە.
- دەرچوونی شلە و دەردراو لە چووک یا گوڵنک.
- خوێنبەربوونێکی نائاسایی لە گوڵنک.
- هەوکردن و گەورەبوونی گرێی لیمفاویەکان لە دەوروبەری دەزگای زاوزێ.
- تا یا بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی جەستە.

نیشانە گەشەسەندووەکان

- برین یا زام لە هەر شوێنێکی جەستە.
- برین و زام یا بالووکە لە دەزگای زاوزێ، بۆ چەندین جار دێت و دەڕوات.
- سۆرهەڵگەڕانی لەش.

- ئازار لە کاتی جووتبوون.
- ئازار و ئەستووربوون و سۆرهەڵگەڕانی تورەگەی گون.
- ئازار لە ناوچەی حەوز.
- نەزۆکی.
- لە هەندێک جۆری نەخۆشیی سێکسی گوێزراوە، دەکرێت کێشەی دەماری و دڵ و لوولەکانی خوێن دروست بێت.
- شێرپەنجە.

کەی سەردانی پزیشک بکرێت؟

پێویستە دەست بەجێ سەردانی پزیشک بکرێت ئەگەر:

- ❖ هاوسەرەکەت تووشی نەخۆشیی گوێزراوەی سێکسی بوو "چونکە ئەگەری تووشبوونی تۆ زۆرە".
- ❖ ئەگەر برین، زام یا بالووکە یا سۆر هەڵگەڕان لە دەزگای زاوزێت دروست بوو.
- ❖ ئەگەر دەردراو بیندرا لە چووک یا گوڵنک.
- ❖ ئازار یا زوورانەوە لەگەڵ میزکردن.
- ❖ هەوکردن یا ئەستوربوونی گرێ لیمفاویەکان.

هۆکارەکانی تووشبوون بە نەخۆشییە سێکسییە گوێزراوەکان

زیاتر لە ٣٠ بەکتریا و ڤایرۆس و مشەخۆر دەکرێ ببنە هۆی تووشبوون بە نەخۆشییە سێکسییە گوێزراوەکان. زۆری ئەم زیندەوەرانە پشت بە ڕێگای

جووتبوونی سێکسی دەبەستن بۆ گواستنەوەیان لە کەسێک بۆ یەکێکی دیکە، زیندەورەکان بریتین لە؛

- بەکتریای نەخۆشی سووزەنەک "السیلان".
- بەکتریای نەخۆشی ئاتەشەک "فەرەنگی" "سفلس".
- بەکتریای هەوکردنی ڕێڕەوی میز و ملی منداڵدان و هەوکردنی حەوز "کلامیدیا تڕاکۆماتیس".
- تراکۆمۆنەس ڤەجاینالیس.
- ڤایرۆسی ئێچ پی ڤی HPV.
- ڤایرۆسی ئیچ ئێس ڤی HSV.
- ڤایرۆسی ئیچ ئای ڤی "ئایدز" HIV.
- ڤایرۆسی هەوکردنی جەرگ.
- هتد.

ئالۆزییەکانی دوای تووشبوون بە نەخۆشییە سێکسییە گوێزراوەکان

- هەوکردنی ڕێڕەوی میز.
- هەوکردنی چاو.
- هەوکردنی حەوز و نەزۆکی.
- شێرپەنجەی ملی منداڵدان.
- تووشبوون بە هەندێک جۆری زیندەوەر.
- نەخۆشی دڵ.

- گۆڕانکاری لە کەسایەتی نەخۆش.
- لەدەستدانی بیر.
- گواستنەوەی نەخۆشی بۆ کۆرپەلە لە سکی دایک.

خۆپاراستن لە نەخۆشییە سێکسییە گوێزراوەکان

- دووربوون لە جووتبوونی سێکسی نایاسایی.
- پشکنینی پێشینەی ناوبەناو بۆ ئەو کەسانەی زۆر چالاکن لە رووی سێکسییەوە.

ئایدز

ئایدز بریتییە لە بارێکی درێژ خایەنی هەڕەشەکەر بۆ سەر ژیان، دروست دەبێت بەهۆی ڤایرۆسی بێ هێزکەری دەزگای بەرگری"ئێچ ئای ڤی HIV". بەهۆی تێکشکاندنی دەزگای بەرگری، "ئێچ ئای ڤی" کاردەکات لەسەر توانای لەش لە جەنگان لەدژی نەخۆشی "ڤایرۆس و بەکتریا..هتد". "ئێچ ئای ڤی" دەبێتە هۆی لەبارکردنی لەشی کەسی نەخۆش بۆ ئاسان تووشبوون بە نەخۆشی "ئەو نەخۆشییانەی کە لەش لە باری ئاسایی دەتوانێت لە دژیان بجەنگێت، وەک هەوکردنی پەردەی دەماغی یا هەوکردنی پەردەی سییەکان، نەخۆشی کەڕووی..هتد".

هەروەک خەملێندرایە، ٣٩.٥ ملیۆن کەس لە جیهان تووشی نەخۆشی ئایدز بوونە، باشترین ڕێگاچارە بۆ ڕێگاگرتن لە بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشییە بریتییە لە هۆشیاری تەندروستی و چارەسەری و خۆپاراستن.

نیشانەکانی نەخۆشی ئایدز

نیشانەکانی دەوەستێتە سەر قۆناغی نەخۆشییەکە:

قۆناغی بەرایی نەخۆشییەکە؛ لە سەرەتای تووشبوون بە نەخۆشی ئایدز، لەوانەیە هیچ نیشانەیەک بە دیار نەکەوێت، بەڵام دوای دوو بۆ چوار هەفتە لەوانەیە نیشانەکانی هاوشێوەی نیشانەکانی هەڵامەت بەدیار بکەون.

نیشانەکان لەوانەیە ئەمانەی خوارەوەبن؛

- تا
- ژانەسەر
- ئازاری گەروو
- هەڵئاوسانی گرێی لیمفاوی
- سۆرهەڵگەڕان
- هەرچەندە ئەگەر کەسی تووشبوو ئەم نیشانانەی نەبوو، ئەوا هەر توانای گواستنەوەی نەخۆشییەکەی هەیە.

قۆناغی دوایی؛ کەسەی تووشبوو لەوانەیە هیچ نیشانەیەکی نەبێت بۆ ماوەی ٨ بۆ ٩ ساڵ یا زیاتر. بەڵام هەر کە ڤایرۆسەکە لە ناو لەش بەردەوام بوو لە

زۆربوون و تێکشکاندنی دەزگای بەرگری لەش، ئەو کات لەوانەیە کەسی تووشبوو ئەم نیشانانەی خوارەوەی هەبێت:

- هەڵئاوسانی گرێی لیمفاوی
- سک چوون
- دابەزینی کێش
- تا
- کۆخە و پشی سواری

قۆناغی کۆتایی: لە ماوەی قۆناغی کۆتایی نەخۆشییەکە، بە نزیکەی دوای ١٠ ساڵ یا زیاتر لە تووشبوون بە نەخۆشییەکە، ئەو کات نیشانەی زۆر سەخت دەست پێدەکات.

لە کاتی تووشبوون بە نەخۆشییەکە، دەزگای بەرگری لەش تەواو تێکدەشکێندرێت، ئەو کات کەسی نەخۆش زۆر لەبار دەبێت بۆ تووشبوون بە نەخۆشی دیکە، نیشانەکانی هەندێک لە نەخۆشیەکان بریتین لە:

- ئارەقەکردنێکی خنکێنەر لە کاتی شەو.
- تا و لەرزێکی زۆر بۆ ماوەی چەندین هەفتە.
- سک چوونێکی درێژ خایەن.
- برینی سپی لەسەر زمان بۆ ماوەی درێژ.
- ژانە سەر.
- تێکچوون و لێڵ بوونی بینایی.

- بێ تاقەتییەکی زۆر و درێژخایەن و هۆکارنادیار.
- هەروەها کەسی تووشبوو زیاتر لەبارە بۆ تووشبوون بە هەندێک جۆری شێرپەنجە، وەک گرێی لیمفاوی و ملی منداڵدان.

کەی سەردانی پزیشک بکرێت؟

ئەگەر تۆ هەست دەکەیت کە تووشی نەخۆشییەکە بوویت، یا لە مەترسی تووشبوونیت، ئەوا پێویستە بە زووترین کات سەردانی پزیشک بکەیت.

چۆن ڤایرۆسی "ئێچ ئای ڤی" بڵاو دەبێتەوە؟

یەکەم/ ڕێگای جووتبوونی سێکسی.

دووەم/ ڕێگای خوێن.

سێیەم/ بەکارهێنان یا گۆڕینەوەی دەرزی لەنێوان کەسێکی تووشبوو بۆ یەکێکی دیکە.

چوارەم/ هەندێک جار لە نەخۆشخانە، بە ڕێگای دەرزی بەڵام بە ئەنقەست نەبێت، واتا تۆ کاردەکەیت دەرزیەکی کەسێکی تووشبوو لە جێگایەکی لەشت دەچەقێت.

پێنجەم/ دایک بۆ منداڵ، کاتێک دایکێکی تووشبوو منداڵی دەبێت، یا دایکێکی تووشبوو شیر بە ساوایەکەی دەدات.

شەشەم/ ڕێگای دیکە، وەک گواستنەوەی ئەندامێکی لەشی کەسێکی تووشبوو بۆ یەکێکی دیکە.

هۆکارە مەترسیدارەکان بۆ تووشبوون چین؟

١) جووتبوونی سێکیسی ناپارێزراو لەگەڵ زۆر کەس.

٢) جووتبوونی سێکیسی لەگەڵ کەسێک کە تووشی نەخۆشییەکە بووە.

٣) هەبوونی نەخۆشی دیکەی سێکسی وەک ئاتەشەک و هێرپس..هتد.

٤) بەکارهێنانی دەرزی کەسێکی تووشبوو.

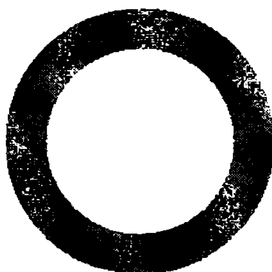
٥) منداڵی لەدایک بووی دایکێکی تووشبوو.

چۆنیەتی خۆگونجاندن لەگەڵ نەخۆشییەکە

- سەردانی پزیشک بکە و بەدوای ڕێنوومایەکانی پزیشک بڕۆ.
- جگەرە مەکێشە.
- خۆراکی تەندروست بخۆ.
- ئاوی سازگار بخۆوە.
- وەرزش بکە.
- باش بنوو.
- خۆت پاک ڕابگرە.
- خۆپاراستن بە خۆدوورخستن لە ڕێگاکانی تووشبوون.

بەشی یازدەهەم

ڕێبەری نەخۆشی شەکرە



نیشانەی جیهانی نەخۆشی شەکرە

لەم بەشە بەم بابەتانەی خوارەوە ئاشنادەبیت:

شەکرە یا نەخۆشی شەکرە، چی یە؟ هۆکارە مەترسییدارەکان بۆ ڕوودانی چین؟

- خۆپاراستن لە نەخۆشی شەکرە - پێنج ئامۆژگاری
- نیشانەکانی نەخۆشی شەکرە، کەی ڕاوێژی پزیشک بکرێت؟
- نەخۆشی شەکرەی جۆری یەک
- نەخۆشی شەکرەی جۆری دوو
- نەخۆشی شەکرەی دووگیانی

خۆراک و نەخۆشی شەکرە

- خۆراکی نەخۆشی شەکرە
- خوێندنەوەی پێکهاتەی خۆراک، چەند ئامۆژگارییەک
- ئامۆژگاری بۆ چۆنیەتی خواردن لە دەرەوەی ماڵ "لە کاتی چوونە دەرەوە"

چۆنیەتی خۆ گونجاندن لەگەڵ نەخۆشی شەکرە

- پشکنینی ناوەناوەی نەخۆشی شەکرە، کەی پێویستە؟ چۆن خۆی بۆ ئامادە بکرێت؟
- چاودێری کردنی شەکرەی خوێن، بۆچی؟ کەی و چۆن؟
- پشکنینی ئاستی شەکرەی خوێن و تێگەیشتن لە ئەنجامەکانی ئاستی شەکرەی خوێن
- وەرزش و نەخۆشی شەکرە
- ئامۆژگاری بۆ کەسانی نەخۆشی شەکرە لە مانگی ڕەمەزان و بەڕۆژووبوون
- ١٠ خاڵ بۆ ڕێگاگرتن لە ڕوودانی ئاڵۆزییەکانی نەخۆشی شەکرە

خۆپاراستن لە نەخۆشی شەکرە - پێنج ئامۆژگاری

گۆڕانکارییەکی لەسەرخۆی شێوازی ژیان باشترین ڕێگایە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی شەکرە، ئەگەر تاکو ئێستا خۆت نەپاراستووە، هەرگیز ئێستاش زۆر درەنگ نییە بۆ دەست پێکردن.

کاتێک دێینە سەر باسی نەخۆشی شەکرەی جۆری دوو "کە باوترین جۆرە" بۆ هەموو کەسێک خۆپارستن زۆر گرنگە، بەڵام خۆپاراستن زۆر گرنگترە بۆ کەسێک ئەگەر لە مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە دابێت، بۆ نموونە کێشی جەستە زیاد بێت یا مێژووی خێزانی هەبێت "ئەندامێکی خێزان تووشی نەخۆشی شەکرە بووبێت".

بناغەی خۆپاراستن لە نەخۆشی شەکرە بریتییە لە دابەزاندنی کێشی زیاد و خواردنی خۆراکی تەندروست. لێرە پێنج ئامۆژگاری دەخرێتە روو کە لەلایەن ئەنجومەنی نەخۆشی شەکرەی ئەمریکییەوە دەرچووە.

ئامۆژگاری یەکەم/ زیاتر جووڵە و وەرزش بکە

وەرزشێکی ڕێک و تەواو گەلێک سوودی هەیە، یارمەتیت دەدات بۆ دابەزاندنی کێش بەڵام ئەگەر نەبووە هۆی دابەزاندنی کێشیش هەر گرنگە بۆ هێنانە خوارەوەی ڕێژەی شەکرە لە جەستە و هەروەها هەستیاری خانەکانی جەستە بۆ ئەنسۆلین زیاد دەکات، سەرئەنجام وەرزش یارمەتی کۆنترۆڵ کردنی شەکرەی خوێن دەدات لە ئاستێکی ئاسایی.

ئامۆژگاری دووەم/ خۆراکی دەوڵەمەند بە ریشاڵ زۆر بخۆ

خۆراکی دەوڵەمەند بە ریشاڵ مەترسی ڕوودانی نەخۆشی شەکرە کەم دەکاتەوە، بە چاککردن و کۆنترۆڵ کردنی ڕێژەی شەکرە لە خوێن. خواردنی خۆراکی دەوڵەمەند لە ریشاڵ مەترسی ڕوودانی نەخۆشی دڵیش کەم دەکاتەوە، هەروەها لەوانەیە ببێتە هۆی دابەزاندنی کێشیش چونکە خۆراکی دەوڵەمەند لە ریشاڵ دەبێتە هۆی زوو تێربوون و بەمەش دەبێتە هۆی دابەزاندنی کێش. ئەو خۆراکانەی کە دەوڵەمەندن لە ریشاڵ بریتین لە سەوزە و میوە و بقولیات و گەنم و جۆ و بەرهەمەکانی گەنم و جۆ، گوێز و تۆوی خۆراک.

ئامۆژگری سێ یەم/ خۆراکی دەوڵەمەند لە بەروبوومی دانەوێڵەی تەواو "کەپەکی تێدابێت" بخۆ

هەرچەندە ڕوون نییە کە بۆچی خۆراکی دانەوێڵەی تەواو دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە و پارێزگاری کردن لە ئاستی شەکرەی خوێن لە ئاستێکی ئاسایی، بەڵام سەرژمێرییەکان گرنگی دانەوێڵەی تەواو نیشان دەدەن.

ئامۆژگاری چوارەم/ کێشی زیاد دابەزێنە

ئەگەر تۆ کێشت زیادە، خۆپاراستنت لە نەخۆشی شەکرە بریتییە لە دابەزاندنی کێشت. لەگەڵ هەر کیلۆگرامێک لە دابەزاندنی کێش، تەندروستیت باشتر دەبێت.

ئامۆژگاری پێنجەم/ خۆت دوور بگرە لە خۆراکی بەناو "تایبەت و سادەکراو": خۆراکی کەم لە کاربۆهیدرات یا کەم شەکرە لەوانەیە لە سەرەتا یارمەتی دابەزاندنی کێش بدات، بەڵام کاریگەرییان لەسەر تووشنەبوون بە نەخۆشی شەکرە روون نییە و نەزاندرایە، هەروەها کاریگەریان لەسەر کێشیش کاتییە و درێژ خایەن نییە، جگە لەمانەش بە دەست هەڵگرتن لە خواردنی خۆراکێک لەوانەیە دەست هەڵبگریت لە پێکهاتەیەکی خۆراکی پێویست. لە جیاتی ئەمە بیر لە هەمەجۆری خۆراکی تەندروست بکەوە.

تێبینی/ بە گوێرەی ئەنجومەنی نەخۆشی شەکرەی ئەمریکی، بە باش دەزاندرێت کە هەرکەسێک تەمەنی گەیشتە ٤٥ ساڵ و زیاتر هەروەها کێشیشی زیاد بوو، ئەوا ناوەناوە پشکنینی خوێنی بۆ ئاستی شەکرەی خوێنی بۆ بکرێت بۆ دەستنیشانکردنی زوویی نەخۆشی شەکرە. بۆ ئەو کۆمەڵە خەڵکانەی کە تەمەنیان لە سەرووی ٤٥ ساڵە بەڵام کێشیان زیاد نییە یا ئەو کۆمەڵانەی کە تەمەنیان لە ژێر ٤٥ ساڵە بەڵام کێشیان زیادە "یا لە مەترسیدان، بۆ نموونە ئیش و کاریان زۆرتر دانیشتنە"، هەردوو کۆمەڵە دەبێت راوێژی بە پزیشک بکەن.

نیشانەکانی نەخۆشی شەکرە

کەی راوێژی پزیشک بکرێت؟

نیشانەکانی نەخۆشی شەکرە بەزۆری وردە، لێرەدا چەند ئامۆژگارییەک دەخرێتە روو کە کەی راوێژی پزیشک بکرێت.

نیشانە بەراییەکانی نەخۆشی شەکرە زۆر وردن، بۆیە هەستیان پێناکرێت. لەوانەیە نەخۆشی شەکرەت هەبێت بۆ ماوەی چەند مانگێک یا چەند ساڵێک بەبێ ئەوەی هیچ نیشانەیەکت لێ بەدیار بکەوێت. بەڵام ئەمە مانایی ئەوە نییە کەتۆ خەمبار بیت، تێگەیشتن لە نیشانە باوەکانی نەخۆشی شەکرە دەتوانێت بەرەو دەستنیشانکردنێکی زوویی نەخۆشی شەکرەت ببات و ژیانێکی تەندروستترت هەبێت. ئەگەر هەستت بە هەریەک لەم نیشانانەی خوارەوە کرد، کت و پڕ سەردانی پزیشک بکە:

- تێنوبوونێکی زۆر سەخت یا میزکردنێکی ئێجگار زۆر؛ زۆر تێنوو بوون یا زۆر میز کردن نیشانە کلاسیکەکانی نەخۆشی شەکرەن.
- هەست کردن بە ماندوویی و شەکەتی.
- دابەزینی کێش.
- رەشکەو پێشکەیی لە بینین.
- سارێژ بوونی برین بە درەنگ، یا زۆر نەخۆش کەوتن "بۆ نموونە پەسیو و هەوکردن".
- هەست کردن بە مێروولەکردنی دەست و لاقەکان.

- سۆر هەڵگەڕان و هەڵئاوسان و ئازاری پدووی ددانەکان.

تێبینی/ هەرکاتێک هەستت کرد بە یەکێک لە نیشانەکانی نەخۆشی شەکرە بە زووی سەردانی پزیشک بکە، هەرچەند زووتر دەستنیشان بکرێیت ئەوەندە زووتر چارەسەری وەردەگریت.

نەخۆشی شەکرە جۆری یەک

جۆری یەکی نەخۆشی شەکرە بە نەخۆشی شەکرەی منداڵان یا نەخۆشی شەکرەی پابەند لەسەر ئەنسۆلین ناسراوە، بارێکی درێژ خایەنە بەشێوەیەک پەنکریاس ڕێژەیەکی کەم یا هیچ ئەنسۆلین دروست ناکات. ئەنسۆلین بریتییە لە هۆرمۆنێک کە پێویستە بۆ گۆڕینی شەکر بۆ وزە. هەرچەندە جۆری "یەک"ی نەخۆشی شەکرە دەکرێت لە هەموو تەمەنێک ڕووبدات بەڵام زیاتر لە تەمەنی منداڵی یا هەرزەکاری دەردەچێت.

جۆری دووی نەخۆشی شەکرە، لە جۆری یەک دەچێت، بەڵام زۆر زۆر باوترە، لە جۆری دووی نەخۆشی شەکرە خانەکانی جەستە هەستیارییان کەم دەبێتەوە بۆ ئەنسلۆلین یا ئەنسۆلینی پێویست نییە بۆ هێشتنەوەی ئاستی شەکرەی ئاسایی لە خوێن.

گەلێک هۆکار بەژداری لە دروست بوونی نەخۆشی شەکرەی جۆری یەک دەکەن، لەوانە بۆماوە یا تووشبوون بە هەندێک لە جۆری ڤایرۆس. سەرباری زۆرێک لە لێکۆڵینەوەی چالاک، تاکو ئێستا چارەسەری یەکجارەکی بۆ نەخۆشی

شەکرەی جۆری یەک نییە. بەڵام بەرەوپێشچوون لە چاودێری کردنی ڕێژەی شەکرە لە خوێن و گەیاندنی ئەنسۆلین، باری پێویستی ڕۆژانەی نەخۆشانی شەکرەی جۆری یەکیان ئاسان کردیە. بە وەرگرتنی دەرمان بەشێوەیەکی ڕێک و پێک، خەڵکی نەخۆشی شەکرەی جۆری یەک دەتوانن بژین بۆ ژیانێکی درێژخایەنی تەندروست.

نیشانەکانی

- زۆر تینووبوون و میزکردن.
- برسییەتییەکی ئێجگار زۆر.
- دابەزینی کێش.
- ماندووبوون.
- ڕەشکەو پێشکەیی لە بینین.

هۆیەکانی

دەزگای بەرگری کە جەستە لە میکرۆب و تەنی بێگانەی ئازاردەر دەپارێزێت، بۆ چەند هۆکارێکی نەزاندراو دەست دەکات بە لەناوبردنی خانەکانی ڕژێنی ئەنسۆلین-دەردەر لە پەنکریاس، لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەنسۆلینی پێویست نەگات بۆ خوێن. هۆکاری تەواوی دروست بوونی نەخۆشی شەکرە تاکو ئێستا ڕوون نییە بەڵام بۆماوە ڕۆڵێکی زۆر دەبینێت.

هۆکاری مەترسیدار

هۆکاری مەترسیدار بۆ تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە جۆری یەک بریتییە لە مێژووی خێزانی بۆ نەخۆشی شەکرەی جۆری یەک. مەترسی تووشبوون زیاد دەبێت ئەگەر یەکێک لە باوان یا خوشک و برایەکان نەخۆشی شەکرەیان هەبێت.

ئاڵۆزییەکانی

جۆری یەکی نەخۆشی شەکرە لەوانەیە کار بکاتە سەر زۆرێک لە ئەندامە گەورەکانی جەستە، وەک دڵ و دەمار و لوولەکانی خوێن و چاو و گورچیلەکان. پاراستنی ئاستی شەکرەی خوێن بۆ ئاستێکی ئاسایی، تا رادەیەکی باش نەخۆش لە ئاڵۆزییەکان دوور دەخاتەوە. ئاڵۆزییەکانیش بریتین لە دوو کۆمەڵە، کاتی و درێژ خایەن.

ئاڵۆزییە کاتییەکان

- بەرزبوونەوەی ئاستی شەکرە لە خوێن بەهۆی چاودێری نەکردن و کەم تەرخەمی.
- کەم بوونەوەی ئاستی شەکرە لە خوێن: هەندێک جار کەسی نەخۆش پارێزیەکی زۆر تووند دەکات یا چەندین دەرزی ئەنسۆلین لەخۆی دەدات یا ئەنجامدانی وەرزشێکی توند و سەخت، لەم بارانەدا کەسەکە تووشی دابەزینی سەختی ئاستی شەکرەی خوێن دەبێت. پێویستە بە شێوەیەکی رێک و پێک و بەردەوام ئاستی

شەکرە بپشکندرێت. نیشانەکانی دابەزینی ئاستی شەکرەی خوێن بریتین لە ئارەقەکردن، لەرزین، بێ هێزی، برسییەتی، گێژبوون، هێلنج هاتن، تێکچوون و نارێکی لە قسەکردن، سەرسووڕان.

- ئەگەر تۆ هەستت بە نیشانەکانی کەم بوونەوەی ئاستی شەکرەی خوێنت کرد، شتێک بخۆ یا بخۆوە کە ئاستی شەکرەی خوێن بە خێرایی زیاد دەکات، وەک شەربەتی میوە یا کێکێکی شیرین.

ئاڵۆزییە درێژخایەنەکان

- نەخۆشییەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن.
- تێکچوونی دەمار.
- تێکچوونی گورچیلەکان.
- تێکچوونی چاوەکان.
- تێکچوونی پێست و ناو دەم.

خۆپاراستن لە تووشبوون

ناتواندرێت خۆ بپارێزرێت لە تووش بوون، چونکە هۆکاری دروست بوونی زیاتر بۆماوەیە.

نەخۆشی شەکرە جۆری دوو

جۆری دووی نەخۆشی شەکرە، ناسراوە بە جۆری مرۆڤی پێگەیشتوو "بالغ" یا جۆری ناپابەند لەسەر ئەنسۆلین. نەخۆشییەکی درێژخایەنە، کار لەسەر چۆنیەتی بەکاربردنی شەکرە دەکات لەخوێن. جۆری دووی نەخۆشی شەکرە بە پێچەوانەی جۆری یەک، دەتواندرێت خۆی لێ بپارێزرێت، بەڵام نەخۆشییەکە لە ئاستی جیهانی لە زیاد بووندایە بەتایبەتی لەو کۆمەڵگانەی کە قەڵەوی باوە.

لە جۆری دووی نەخۆشی شەکرە، خانەکانی جەستە هەستیارییان بۆ ئەنسۆلین کەم دەبێتەوە یا جەستە بڕێکی کەم لە ئەنسۆلین دروست دەکات. ئەنسۆلین ئەو هۆرمۆنەیە کە ئاستی شەکرە لە خوێن کۆنترۆڵ دەکات.

چارەسەری تەواو و یەکجارەکی نییە بۆ جۆری دووی نەخۆشی شەکرە، بەڵام ڕێگای جۆراوجۆر هەیە بۆ کۆنترۆڵکردن و خۆپاراستن لە ئاڵۆزییەکانی.

نیشانەکانی

- تێنوبوونێکی زۆر سەخت یا میزکردنێکی ئێجگار زۆر؛ زۆر تێنوو بوون یا زۆر میز کردن نیشانە کلاسیکەکانی نەخۆشی شەکرەن.
- هەست کردن بە ماندوویی و شەکەتی.
- دابەزینی کێش.
- ڕەشکەو پێشکەیی لە بینین.
- درەنگ ساڕێژ بوونی برین، یا زۆر نەخۆش کەوتن "بۆ نموونە پەسیو و هەوکردن".

هۆکاری

لە جۆری دووی نەخۆشی شەکرە، شەکر لە ناو لوولەکانی خوێن کۆ دەبێتەوە بەهۆی کەم بوونەوەی هەستیاری خانەکانی جەستە بۆ هۆڕمۆنی ئەنسلۆلین یا کەمی لە دروست کردنی هۆڕمۆنی ئەنسۆلین. هۆکاری ئەمە تاکو ئێستا روون نییە، بەڵام زۆری چەوری "قەڵەوی" و ناچالاکی "نەجووڵان" دوو هۆکاری سەرەکین و تاوانبارن لە روودانی جۆری دووی نەخۆشی شەکرە.

هۆکاری مەترسیدار

- زیادی کێش.
- کەم جووڵەیی.
- مێژووی خێزانی؛ ئەگەر باوان یا خوشک و برا نەخۆشی شەکرەی جۆری دوویان هەبوو.
- نەژاد؛ رەشپێست و ئەمریکی هیندی و ئەمریکی ئاسیایی زۆر لەبارن بۆ تووشبوون.
- تەمەن؛ لەگەڵ زیاد بوونی تەمەن مەترسی روودان زیاد دەبێت.
- نەخۆشی شەکرەی دووگیانی؛ ئەگەر ژن لە کاتی دووگیانی تووشی نەخۆشی شەکرە بیت، مەترسی تووشبوونت دوای دووگیانی بە نەخۆشی شەکرە زیاد دەبێت.

بەشی یازدەهەم

ئاڵۆزییەکانی نەخۆشی شەکرەی جۆری دوو

جۆری دووی نەخۆشی شەکرە لەوانەیە کار بکاتە سەر زۆرێک لە ئەندامە گەورەکانی جەستە، وەک دڵ و دەمار و لوولەکانی خوێن و چاو و گورچیلەکان. پاراستنی ئاستی شەکرەی خوێن بۆ ئاستێکی ئاسایی، تا رادەیەکی باش نەخۆش لە ئاڵۆزییەکان بەدووردەخات. ئاڵۆزییەکانیش بریتین لە دوو کۆمەڵە، کاتی و درێژ خایەن.

<u>ئاڵۆزییە کاتییەکان</u>

- بەرزبوونەوەی ئاستی شەکرە لە خوێن بەهۆی چاودێری نەکردن و کەم تەرخەمی.
- کەم بوونەوەی ئاستی شەکرە لە خوێن؛ هەندێک جار کەسی نەخۆش پارێزیەکی زۆر توونە دەکات یا چەندین دەرزی ئەنسۆلین لەخۆی دەدات یا دوای وەرزشێکی توند و سەخت، لەم بارانەدا کەسەکە تووشی دابەزینی سەختی ئاستی شەکرەی خوێن دەبێت. پێویستە بە شێوەیەکی رێک و پێک و بەردەوام ئاستی شەکرە بپشکندرێت. نیشانەکانی دابەزینی ئاستی شەکرەی خوێن بریتین لە ئارەقەکردن، لەرزین، بێ هێزی، برسییەتی، گێژبوون، هێڵنج هاتن، تێکچوون و نارێکی لە قسەکردن، سەرسووڕان.
- ئەگەر تۆ هەستت بە نیشانەکانی کەم بوونەوەی ئاستی شەکرەی خوێنت کرد، شتێک بخۆ یا بخۆوە کە ئاستی شەکرەی خوێن بە خێرایی زیاد دەکات، وەک شەربەتی میوە یا کێکێکی شیرین.

ئاڵۆزییە درێژخایەنەکان

- نەخۆشییەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن.
- تێکچوونی دەماری.
- تێکچوونی گورچیلەکان.
- تێکچوونی چاوەکان.
- تێکچوونی پێست و ناو دەم.

خۆپاراستن لە نەخۆشی شەکرەی جۆری دوو

١) خۆراکی تەندروست بخۆ؛ ئەو خۆراکانە هەڵبژێرە کە ڕێژی چەوری و گەرمۆکەیان کەمە. زیاتر میوە و سەوزە و دانەوێلەی تەواو بخۆ.

٢) زیاتر وەرزش بکە؛ ڕۆژانە ٣٠ خولەک بە ڕێکی و بەردەوامی. هەر چ جۆرە وەرزشێک بێت، هەروەڵە، پایسکل هاژوتن، مەلەوانی..هتد.

٣) کێشی زیاد دابەزێنە؛ ئەگەر تۆ کێشت زیادە پێویستە کێشی زیاد دابەزێنیت.

نەخۆشی شەکرەی دووگیانی

نەخۆشی شەکرەی دووگیانی، جۆرێکی نەخۆشی شەکرەیە، تەنها لە کاتی دووگیانی ڕوودەدات، دوای "منداڵ بوون" نامێنێت.

نیشانەکانی

زۆر دەگمەنە، بەڵام لەوانەیە ببێتە هۆی تێنووبوونێک و میزکردنێکی زۆر. لەگەڵ ئەمەش بۆ زۆربەی ژنان، نەخۆشی شەکرەی دووگیانی نابێتە هۆی دروست کردنی نیشانەی هەستپێکراو.

هۆیەکانی

دوای خواردنی خۆراک و هەرس کردن، کاربۆهیدراتی ناو خۆراک دەشکێندرێت و دەگۆڕدرێت بۆ شەکری سادەتر بۆ دەستکەوتنی وزە لە لایەن خانەکانی ناو جەستە. بە هاوکاری هۆڕمۆنی ئەنسۆلین "کە لەلایەن پەنکریاسەوە دروست دەکرێت" ڕێژەی بەکارهێنانی شەکرە زیاد دەکرێت کاتێک زیادبێت لە خوێندا.

لە کاتی دووگیانی، وێڵاش هۆڕمۆن دەردەدات، ئەم هۆڕمۆنانە هەستیاری خانەکانی جەستە بۆ ئەنسۆلین کەم دەکەنەوە، بەمەش ئەنسۆلین بەشێوەیەکی پێویست کار ناکات، لە ئەنجامدا شەکر لە ناو لوولەکانی خوێن کۆدەبێتەوە.

نەخۆشی شەکرەی دووگیانی بەزۆری لە سێ مانگی دووەمی دووگیانی "مانگی ٤ و ٥ و ٦" ڕوودەدات، هەندێک جار زووتر بەڵام درەنگتر ڕوونادات.

هۆکاری مەترسیدار

هەموو ئافرەتێک شیاوە بۆ تووشبوون بە نەخۆشی شەکرەی دووگیانی، بەڵام هەندێکیان شیاوترن بۆ تووشبوون، هۆکارە مەترسیدارەکان بریتین لە تەمەن "ژنی بەتەمەنتر لە ٢٥ ساڵ"، مێژووی خێزانی، کێش "زیادی کێش"، نەژاد "زیاترە لە ڕەش پێست و ئەمریکی هیندی و ئەمریکی ئاسیایی".

ئاڵۆزییەکانی نەخۆشی شەکرەی دووگیانی

زۆربەی ئافرەتان کە نەخۆشی شەکرەی دووگیانییان هەیە، منداڵێکی تەندروستیان دەبێت. لەگەڵ ئەمەش ئاستێکی بەرزی شەکرەی خوێنی کۆنترۆڵ - نەکراو یا چارەسەرنەکراو دەبێتە هۆی کێشە بۆ دایک و ساوایەکە.

ئاڵۆزییەکان لەسەر ئاوڵەمە

- زیاد گەشە کردن، منداڵێکی گەورە و کێش زۆر لەدایک دەبێت.
- کەمی ئاستی شەکرەی خوێن، هەندێک جار.
- ئەگەری کێشەی دەزگای هەناسەدان "سییەکان".
- ئەگەری تووشبوون بە زەردوویی.
- ئەگەری تووشبوون بە جۆری دووی نەخۆشی شەکرە لە ئایندە.

ئاڵۆزییەکان لەسەر دایک

- بەرزی فشاری خوێن.

- هەرکاتێک تۆ لەیەکێک لە دووگیانییەکان تووشی نەخۆشی شەکرەی دووگیانی بوویت، ئەگەری دووبارە تووشبوونت هەیە لە دووگیانییەکانی داهاتوو.

خۆپاراستن

- خۆراکی تەندروست بخۆ ئەو خۆراکانە هەڵبژێرە کە رێژی چەوری و گەرمۆکەیان کەمە. زیاتر میوە و سەوزە و دانەوێڵەی تەواو بخۆ.
- رۆژانە زیاتر وەرزش بکە، ٣٠ خولەک بە رێکی و بەردەوامی. هەر چ جۆرە وەرزشێک، هەروەڵە، پایسکل هاژوتن، مەلەوانی.
- کێشی زیاد دابەزێنە؛ هەرچەندە دابەزاندنی کێش لە کاتی دووگیانی بەباش نازاندرێت و قەدەغەکراوە، بەڵام تۆ دەتوانی پێش بە دووگیانبوونت پلان دابرێژی بۆ کەم کردنەوەی کێشت.

خۆرلکی نەخۆشانی شەکرە

دروست کردنی پلانێکی خۆراکی تەندروست

خۆراکی نەخۆشانی شەکرە پێویستە پلانە خۆراکێکی تەندروستبێت کە بەهۆیەوە یارمەتی کەسی نەخۆش بدات بۆ کۆنترۆڵ کردنی ئاستی شەکرە لە خوێن. لێرەدا یارمەتی دەخرێتە روو بۆ دەستپێکردن بە پلانێکی خۆراکی تەندروست بۆ بە ئەنجام گەیاندنی گۆڕانکاری لە خۆراکی ئێستا و ژماردنی بەشە کاربۆهیدراتەکان.

کەسێک نەخۆشی شەکرەی هەبێت، مانای ئەوە نییە دەست لە هەموو خۆراکێک هەڵگرێت و بەدوای پلانی خۆراکی تایبەت و ئاڵۆز بڕوات. بەڵکو خۆراکی نەخۆشی شەکرە بریتییە لە خواردنی خۆراکی هەمەجۆر لە بڕی مامناوەندی و بەردەوام بوون لەسەری بە تەواوی.

بەردەوام بوون لەسەر یەک جۆر پلانی خۆراک، کلیلی کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشی شەکرەیە "ڕۆژانە هەمان بڕ خۆراک بخورێت، زیاد و کەم نەکرێت"، چونکە جەستە وەڵامی گەرمۆکەی زیاد دەداتەوە بە بەرزکردنەوەی ئاستی شەکرە لە خوێن. پێویستە خۆراکی نەخۆشی شەکرە پلانە خۆراکێکی تەندروستبێت، دەوڵەمەند لە هەموو جۆرە خۆراکێکی تەندروست هەروەها بڕی کەم لە چەوری و گەرمۆکەی تێدابێت. لە ڕاستیدا ئەم پلانە باشترین پلانی خۆراکە بۆ هەموو کەسێک نەک تەنها ئەو کەسانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە.

پلان دانان بۆ ژەمە خۆراکەکان

ئەگەر تۆ بتوانیت لەسەر پلانێکی ژەمە خۆراکی جێگیر و چەسپاو بڕۆیت، "هەموو ڕۆژێك لەسەر یەک بەرنامەی خۆراك بڕۆیت"، ئەو کاتە تۆ هەموو ڕۆژێک هەمان بڕ لە کاربۆهیدرات و گەرمۆکە وەردەگریت. ئەم پلانە یارمەتی کۆنترۆڵ کردنی ئاستی شەکرەی خوێن و کێش دەدات. بە پێچەوانەوە، هەرچەند گۆڕانکاری لە خۆراکتدا بکەیت ئەوندە کۆنترۆڵکردنی ئاستی شەکرەی خوێنت گرانتر دەبێت.

بەڵام ئەگەر نەتوانیت هەموو ڕۆژێک لەسەر یەك پلانی بەرنامەی خۆراکی بڕۆیت، ئەوا لە کاتی گۆڕینی خۆراک، هەوڵبدە بڕە خۆراکێک هەڵبژێریت هاوشێوەی "یەکسانە بە" بڕە خۆراکێکی دیکە لە بڕی گەرمۆکەو و کابۆهایدرات و چەوری و پڕۆتین.

بڕی پێویست لە خۆراکی ڕۆژانە لە کەسێکی نەخۆشی شەکرە جیاوازە بۆ یەکێکی دیکە، لەسەر کێش و تەمەن و ڕەگەز بەندە، بۆیە پێویستە سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکرێت بۆ دیاری کردنی بڕە خۆراکی پێویستی ڕۆژانە.

هەوڵ بدە بڕی ئەو کاربۆهیدراتانەی کە دەخۆیت بژمێریت

ژماردنی بڕە کابۆهیدراتی خواردراو، یارمەتی نەخۆش دەدات بۆ ئەوەی هەموو ڕۆژێک هەمان بڕ بخورێت، بەتایبەتی ئەگەر کەسێک دەرمانی نەخۆشی شەکرە وەربگرێت یا ئەنسۆلین. چونکە ئەگەر ئەو بڕە کابۆهیدراتە کە ڕۆژانە دەخورێت، زیاد یا کەم بکرێت، دەبێتە هۆی بەرزبوونەوە یا نزم بوونەوەی ئاستی شەکرە لە خوێن. بەردەوام بوونیش لەسەر هەمان بڕی ڕۆژانە دەبێتە هۆی کۆنترۆڵ کردنێکی باشی ئاستی شەکرەی خوێن، دەرئەنجام لە ئاڵۆزییەکانی نەخۆشی شەکرە بەدووردەبیت.

بەگشتی بەردەوام بوون لەسەر ئەم چەشنە خۆراکەی خوراوە بەباش دەزاندرێت:

- کابۆهایدرات پێویستە لە ٤٥-٦٥% گەرمۆکەی ڕۆژانە پێکبهێنێت.
- پڕۆتین پێویستە لە ١٥-٢٠% گەرمۆکەی ڕۆژانە پێکبهێنێت.

- چەوری پێویستە لە ٢٠-٣٥٪ گەرمۆکەی ڕۆژانە پێکبهێنێت.

لە کاتی خواردنی خۆراکی دەوڵەمەند لە کاربۆهیدرات، پێویستە ئەو جۆرە خۆراکانە هەڵبژێردرێت کە دەوڵەمەندن لە کاربۆهیدراتی تەندروست، وەک سەوزە و میوە و دانەوێڵەی تەواو و بقولیات و بەرهەمی شیری کەم لە چەوری.

هەروەها پێویستە ئەو خۆراکانە بەکارببردرێت کە دەوڵەمەندن لە ماددەی ڕیشاڵ "فایبەر" وەک سەوزە و میوە و بقولیات و دانەوێڵەی تەواو، چونکە خۆراکی دەوڵەمەند لە ماددەی ڕیشاڵ یارمەتی کۆنترۆڵ کردنی ئاستی شەکرەی خوێن دەدات، جگە لەمە چەندین سوودی دیکەی هەیە.

پێویستە خواردنی خۆراکی دەوڵەمەند لە چەوری تێر کەم بکرێتەوە، هەروەها خۆراکی کۆلیسترۆڵیش دەبێت کەم بکرێتەوە. بۆ کەم کردنەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لە خۆراک، لە بڕی خواردنی گۆشتی سوور - گۆشتی ماسی بخورێت، لە بڕی زەردێنەی هێلکە - سپێنەکەی بخورێت، هەروەها "دۆ" بخورێتەوە لە جیاتی تەواوی پێکهاتەی بەرهەمی شیری.

پێویستە بە لایەنی کەم هەفتەی دووجار ماسی تەندروست بخورێت، ماسی خۆراکێکی جێگرەوەی باشە بۆ ژەمە خۆراکی پڕ لە چەوری.

خوێندنەوەی پێکهاتەی خۆراک، چەند ئامۆژگارییەک

زانیاری سەر خۆراک زۆر گرنگە بۆ پلاندانانی ژەمە خۆراکی نەخۆشی شەکرە. لێرەدا چەند ئامۆژگارییەک دەخرێتە روو کە بەدوای چیدا بگەڕێیت لە کاتی بەراورد کردنی زانیاری سەر خۆراکەکان.

ئەگەر تۆ نەخۆشی شەکرەت هەیە، ئەوا خۆراکت زۆر گرنگە، لە پلانی چارەسەری نەخۆشییەکەت بەژدارە. بۆیە خوێندنەوەی زانیاری سەر خۆراکەکان گرنگە و بۆ هەڵبژاردنی خۆراکی دروست و تەواو یارمەتیت دەدات.

١) لەسەرەتا دەست بکە بە خوێندنەوەی پێکهاتەی خۆراکەکە، تەماشای لیستی پێکهاتەی خۆراکەکە بکە بزانە لە چی پێکهاتەوە، ڕێژەکان چەند بە چەندە، کاربۆهیدرات چەندە ئەی چەوری چەندە ئەی پرۆتین؟..هتد.

٢) سەیری تەواوی پێکهاتەی کاربۆهیدراتی بکە نەک تەنها شەکرە.

٣) ئاگاداری ئەو خۆراکانەبە کە لەسەریان نووسراوە "بێ شەکرە" مانای وا نییە تەواو هیچ کاربۆهیدراتی تێدا نییە.

٤) ئاگاداری ئەو خۆراکانەبە کە لەسەریان نووسرایە "بێ چەوری"، چونکە لەوانەیە بڕی کابۆهیدرات و شەکرە و پرۆتینیان زیاتر تێدا بێت.

٥) لە کۆتاییدا ژمارەی گەرمۆکەکانی پێکهاتەی خۆراکەکە کۆ بکەوە، بۆ گەیشتن بە بڕی گەرمۆکەی ڕۆژانەی پێویست. بڕی گەرمۆکەی

پێویست بۆ رۆژێک لە کەسێک بۆ یەکی دیکە دەگۆڕێت، ئەم بڕە پزیشکی پسپۆڕ دیاری دەکات. بۆ ئەم مەبەستە سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکە.

ئامۆژگاری بۆ چۆنیەتی خواردن لە دەرەوەی ماڵ

بۆ هەندێک خەڵکی خواردن لە دەرەوەی ماڵ تەنها بە بۆنەیە، بەڵام هەندێک خەڵکی دیکە هەموو رۆژێک لە دەرەوەی ماڵ نان دەخۆن. هەرکامیان بێت، بەشە خۆراکێکی مامناوەندی و هەڵبژاردن بە وریایی یارمەتی کەسی نەخۆش دەدات بۆ ئەوەی ژەمە خۆراکی چێشتخانە ببێتە بەشێک لە پلانی خۆراکی رۆژانە بۆ خۆراکی نەخۆشی شەکرە.

لە دەرەوەی کوردستان زۆرێک لە چێشخانەکان نرخی پێکهاتەی خۆراکی جۆرەکانی خۆراک دەنووسن "واتە ئەگەر لەفەیەکیان هەبێت نووسراوە کە رێژەی چەندی ئەم لەفەیە کاربۆهیدراتە، چەندی چەوری و چەندی پرۆتینە..هتد، هەروەها بڕی وزەش بە گەرمۆکە دیاری کراوە"، بەڵام ئەوەی ئێمە ئاگاداربین لە چێشخانەکانی کوردستان ئەم خزمەتە نییە. هەرچۆنێک بێ ئەگەر ئەم خزمەتە هاتەکایەوە زۆر گرنگە سوودی لێوربگیرێت بۆ ئەوەی بتواندرێت ئەو بڕە خۆراکە بخۆرێت کە لە پلانە خۆراکییەکەت هەیە.

- کاتێک دەچیت بۆ چێشخانەیەک، گرنگە پشکە خۆراکیەکەت کۆنترۆڵ بکەیەت "ئەمە مانای چییە؟!!" واتە قەبارەی بەشە خۆراکییەکە، بۆ نموونە

لەوانەیە چەندین جۆری قەبارەی لەفە هەبێت، تۆ بچووکترینیان هەڵبژێرە. هەروەها هاوبەشی بەشەخۆراکەکەت لەگەڵ هاورێ یا ماڵ و منداڵەکەت بکە لە چێشتخانە. هەرگیز ئەمە لە مێشکت مەچەسپێنە کە تۆ دەبێت ئەو برە خۆراکەی کە داوات کردوە هەمووی بخۆیت. دەتوانیت ئەو برە خۆراکەی کە ماوەتەوە بیکەیت بە سەفەری و بیبەیتەوە ماڵەوە.

- گۆرینەوە بکە لە خۆراکی داواکراو لە جیاتی داواکردنی خۆراکی سوورکراو وەک پەتاتەی سوورکراو "فینگەر"، داوای خۆراکێک بکە کە لەگەڵ نەخۆشی شەکرە هاورێیە! وەک سەلاتە، یا داوابکە بەشە سەوزایەکانی خۆراکەکەت دووهێند بکات. کاتێک داوای سەلاتە دەکەیت، گرنگە دوای سەلاتەیەکی بێ چەوری یا کەم چەوری بکەیت. کاتێک داوای خۆراک دەکەیت، لەگەڵ کابانی چێشتخانەکە قسە بکە داوای خۆراکی کەم لە کۆلیسترۆڵ بکە، مریشکی بێ پێست، ئەگەر بکرێ نانی دانەوێڵەی تەواو "بە کەپەکەوە". ئەگەر داوای پیتزات کرد، داوا بکە پیتزایەکە تەنک بێت و رووەکی بێت نەک گۆشتی یا مریشکی. ئەگەر پلانی خۆراکی رۆژانەت کەم خوێیە، ئەوا داوا بکە برێکی کەم خوێ لە خۆراکەکەت بکات یا هەر نەکات "دوایی خۆت خوێ بە خۆراکەکەت بکە".
- پێویست ناکات بیر بکەیتەوە کە داوا کردنی بە گوێرەی پێویستی خۆت شتێکە بار گرانییە بۆ چێشخانەکە، بەڵکو پێویستە.

- ئاگاداربــە کــە چــی دەخۆیتــەوە، نەکــەی خواردنــەوی بــڕ زۆر لــە وزە بخۆیتەوە. ئاو داوابکە "ئاوی کانزایی" لە جیاتی خواردنەوەی گازی.
- لە کاتی خۆت نان بخۆ، بۆ نموونــە ئەگــەر تــۆ ڕۆژانــە کــاتژمێر ١ نیــوەڕۆ نانی نیوڕۆ دەخۆیت لە ماڵەوە، هەمان کات لە دەرەوە نانەکەت بخۆ.
- هەردەم یاسایە سەرەکییەکانت لەبیر بێت، جا تۆ لە ماڵ یا لە دەرەوە نان بخۆیــت، هــەردەم خــۆراکی هەمــەجۆری تەندروســت بخــۆ، کــەم لــە بــڕی چەوری و خوێ و کاربۆهیدرات. بەشە خۆراکییــەکان بپــارێزە. لەســەرووی هەموو ئەمانــە پێویســتە راوێــژی بــە پزیشــکی پســپۆڕ بکرێــت بــۆ ڕێبــەری خۆراک بە گوێرەی پێویستی باری نەخۆشەکە.

پشکنینی ناوەناوە - ملوەملوەی نەخۆشی شەکرە

کەی پێویستە؟ چۆن خۆی بۆ ئامادە بکرێت؟

پشکنینی ناوەناوەی ڕێک و پێک، یارمەتی کەسی نەخــۆش و پزیشــک دەدات بۆ کۆنترۆڵ کردنی ئاڵۆزییەکانی نەخۆشی شەکرە.

پشکنینی ڕێک و پێکی ناوەناوە زۆر گرنگە بۆ تەندروستی، پزیشک بۆ نیشــانە ئاگادارکەرەوەکانی نەخۆشی شەکرە دەگەڕێت، بۆیــە پشــکنین بــۆ ڕێــژەی شــەکرە دەکات لە خوێن و میز بۆ چاودێری کردنی بارەکەت. چەندە تۆ خۆت بە باشی ئامادە بکەیت ئەوەندە پشکنینەکانت کاریگەر دەبن لە کۆنترۆڵ کردنی بارەکەت.

کەی پزیشک ببیندرێت؟

- پێویستی چەندجارەی سەردانی پزیشک دەوەستێتە سەر زۆرێک لە هۆکار؛ ئەگەر تۆ دەرمانێکی نوێت بەکارهێنا پێویستە هەرچی زووە پزیشک ببینیت (چەند رۆژێک جارێک) بۆئەوەی بزانیت کە جەستەی تۆ چۆن وەڵامی دەرمانەکە دەداتەوە.
- ئەگەر تۆ کێشەت هەبوو لە چۆنیەتی بەڕێوەبردنی بارەکەت یا کێشەت هەبوو لەگەڵ ئاڵۆزییەکانی نەخۆشی شەکرە، لەوانەیە پێویست بێت هەموو چەند هەفتەیەکی کەم خۆت نیشانی پزیشک بدەیت.
- ئەگەر تۆ لە تەندروستییەکی باش دابوویت و رێژەی شەکرەت لە ئاستێکی باش و تەواو پاراست ئەوا ساڵی دووجار پزیشک ببینیت بەسە.

چۆن خۆت ئامادە دەکەیت بۆخۆنیشاندانی ناوەناوە

پێش خۆنیشاندان بە پزیشک، تۆماری پشکنینەکانی نەخۆشی شەکرە تەمەشابکە، بزانە گۆڕانکاری بوو لە ماوەیەک یا هیچ گۆڕانکاری نەبووە، دڵنیابە کە هەموو ئەو پشکنینانەی کە کردووتە "لەو ماوەیەی کە پزیشکت نەدیوە" بردووتە لەگەڵ خۆت. ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو، بپرسە، لەوانەیە تۆ بپرسی لەبارەی؛

- ئەمڕۆ چ پشکنینێکم پێویستە؟ کەی ئەنجامەکان وەردەگرمەوە؟

- ئایا هیچ نیشانەیەکی ئاڵۆزییەکانی نەخۆشی شەکرەم هەیە؟
- ئایا پێویستە هیچ گۆڕانکارییەک بکەم لە پلانی خۆراکم؟
- ئایا هیچ دەرمان یا چارەسەری نوێ هاتۆتەکایەوە؟
- ئایا پێویستم بە هیچ گۆڕانکارییەک هەیە لە چۆنیەتی شێوازی ژیانم؟

لەکاتی خۆنیشاندان بە پزیشک، پێشبینی چ بکرێت؟!

خۆنیشاندان بە پزیشک چەند شتێک دەگرێتەوە، گفت و گۆ، پشکنینی جەستەیی، هەروەها چەندین جۆر لە پشکنینی تاقیگەیی.

خۆت ئامادە بکە بۆ؛

- گفتوگۆ کردن لەبارەی دەرمانەکانت، ئەگەر هەر کێشەیەکت هەبوو لەبارەی پلانی چارەسەریەکانت ئەوا لەگەڵ پزیشک گفت و گۆ بکە.
- گفتوگۆ کردن لەبارەی نیشانە نوێیەکانت، هەرچی نیشانەیەکی نوێت هەیە باس بکە، بۆ نموونە ڕەشکەو پێشکە کردنی لە بینایی، یا ژانە سینگ، یا مێروولە کردنی پەلەکان، ئەمانە نیشانە زووەکانی سەرهەڵدانی ئاڵۆزییەکانی نەخۆشی شەکرەن.
- گفتوگۆی کێشەی دیکەت بکە جگە لە کێشەی نەخۆشی شەکرەت، بۆ نموونە تۆ لەوانەیە دەرمان وەربگریت بۆ نەخۆشییەکی دیکە.

- وا بکە پزیشک بزانێت لە بارەی گۆڕانکاری لە چۆنیەتی ژیانی رۆژانەت، بۆ نموونە زیاد کردن یا کەم کردنی کێشانی جگەرە یا خواردنەوەی کحول.
- پشکنینی جەستەیی؛ لەکاتی پشکنینی جەستەیی پزیشک لەوانەیە گرنگییەکی باش بدات بە پشکنینی دڵ و گورچیلە و چاو و قاچاکانت.
- لەوانەیە پشکنینی تاقیگەیی جۆراو جۆری خوێن و میزت پێویست بێت بۆ چاودێری کردنی باری نەخۆشییەکەت.

چاودێری کردنی شەکرەی خوێن

بۆچی؟ کەی و چۆن؟

چاودێری کردنی شەکرەی خوێن بەشێکی سەرەکییە لە گرنگیدان بە نەخۆشی شەکرە. ئەگەر تۆ نەخۆشی شەکرەت هەبێت، بەڕێوەبردنی ئاستی شەکرەی خوێن گرنگترین خاڵە کە تۆ دەتوانیت بیکەیت بۆ ئەوەی خۆت لە ئاڵۆزییەکانی نەخۆشی شەکرە بپارێزی.

چەند زانیارییەکی سەرەتایی لە بارەی ئاستی شەکرەی خوێن

ئاستی شەکرەی خوێن بە گشتی بۆ زۆربەی خەڵکی بەم شێوەی خوارەوەیە؛

- ئاستی شەکرەی خوێن پێش ژەمەخواردنی بەیانیان— لە نێوان ٧٠ بۆ ١٢٦ ملیگرام لە دێسیلیتر یا ٣.٩ بۆ ٦.٩ ملیمۆل لە لیترێک خوێن، ئەم رێژەیە بە ئاستی شەکرەی رۆژوویی "فاستینگ" ناسراوە.

- یەک یان دوو کاتژمێر دوای هەر ژەمەخواردنێک "دوای نان خواردن"— کەمتر لە ١٨٠ ملیگرام لە دێسلیتر یا ١٠ ملیمۆل لە لیترێک خوێن.
- پێش کاتی نووستن — لە نێوان ١١٠ بۆ ١٥٠ ملیگرام لە دێسیلیتر یا ٦ بۆ ٨ ملیمۆل لە لیترێک خوێن.

تێبینی/ تکایە ئەمەت لەبیربێت کە دەکرێت ئاستی شەکرەی خوێنی پێویست لە کەسێک "تۆ" جیاواز بێت "وەک ئەمەی سەرەوە نەبێت"، پزیشک بۆ هەرکەسێک ئاستی پێویست دادەنێت، بەڵام بەگشتی بەم شێوەیەی سەرەوەیە.

کەی پشکنین بۆ ئاستی شەکرەی خوێنت بکەیت؟

چەندجارەی پێویستی ئەنجام گەیاندنی پشکنینی ئاستی شەکرەی خوێن بەندە لەسەر ئەوەی کە تۆ چ جۆرێکی نەخۆشی شەکرەت هەیە و هەروەها لەسەر چ جۆرە پلانی چارەسەریت.

- ئەگەر تۆ نەخۆشی شەکرەی جۆری یەکت هەبێت، بە باش دەزاندرێت کە رۆژانە سێ جار ئاستی شەکرەی خوێنت بپشکنیت پێش و دوای ژەمەخواردنەکان، پێش وەرزش کردن و دوای وەرزش کردن، پێش چوونە ناو جێگای نووستن. لەوانەیە پێویست بکات تۆ زیاتر پشکنین بکەیت ئەگەر تۆ زۆر نەخۆش بوویت یا ئەگەر نەریتی رۆژانەت گۆڕی.
- ئەگەر تۆ دەرمان وەردەگریت بۆ بەڕێوەبردنی جۆری دووی نەخۆشی شەکرە، بە باش دەزاندرێت رۆژانە یەک جار پشکنینی ئاستی شەکرەی خوێن بکرێت. بەڵام ئەگەر تۆ دەرمان وەرناگریت تەنها پارێزی خۆراک و

وەرزش دەکەیت بۆ بەڕێوەبردنی جۆری دووی نەخۆشی شەکرە، ئەوا پێویست ناکات زۆر پشکنین بکەیت.

چۆن پشکنینی ئاستی شەکرەی خوێن بکەیت؟

بۆ پشکنینی ئاستی شەکرەی خوێن پێویستت بە ئامێرێکی شەکرە-پێو هەیە. ئێستا لە بازارەکانی کوردستان زۆرە. جۆرێکیان هەیە ئەلیکترۆنییە زۆر ئاسان و خێرا ئاستی شەکرەی خوێنت دەخوێنێتەوە.

ئەگەر ویستت بزانیت چ جۆرە ئامێرێک باشترینە بۆ پێوانی ئاستی شەکرەی خوێن، ئەوا کاتێک سەردانی پزیشکی پسپۆڕ دەکەیت بپرسە.

پشکنینی ئاستی شەکری خوێن

تێگەیشتن لە ئەنجامەکان

پشکنینەکانی ئاستی شەکرەی خوێن پێت دەڵێن کە جەستەت چۆن چۆنی کار بە شەکر دەکات. هەندێک جۆری پشکنینی ئاستی شەکرەی خوێن بۆ دەستنیشان کردنی نەخۆشی شەکرەی پێشینە یا نەخۆشی شەکرە بەکاردەهێندرێت. هەندێکی دیکە لە پشکنینەکان دەستنیشان دەکەن کە تۆ چۆن بەباشی نەخۆشیەکەت بەڕێوە دەبەیت "چەندە کۆنترۆڵت کردوە".

پشکنینی ئاستی شەکرەی ڕۆژوویی "فاستینگ" چییە؟

بریتییە لە پێوانی ئاستی شەکرەی خوێن پاش ئەوەی بەڕۆژوودەبیت "نان ناخۆیت" بۆ ماوەی بەلایەنی کەمی ٨ کاتژمێر یا شەوێک.

- ئاستی شەکرەی ڕۆژوویی ئاسایی بریتییە لە ٧٠ بۆ ١٠٠ ملیگراm گلوکۆز بۆ هەر دێسیلیترێک لە خوێن یا ٣.٩ بۆ ٥.٦ ملیمۆل گلوکۆز بۆ هەر لیترێک لە خوێن.
- ئاستی شەکرەی ڕۆژوویی نێوان ١٠٠ بۆ ١٢٦ ملیگراm لە دێسیلیتر، نیشانەی نەخۆشی شەکرەی پێشینەیە. بۆ دڵنیاکردنەوە پێویستە چەندین جار لە چەندین ڕۆژ دووبارە بکرێتەوە.
- ئەگەر ئاستی شەکرەی ڕۆژوویت لە سەروویی ١٢٦ ملیگراm لە دێسیلیترێک بوو، ئەوا نیشانەی نەخۆشی شەکرەیە، بەڵام ئەمەش دەبێت چەندین جار بۆ چەندین ڕۆژ دووبارە بکرێتەوە بۆ دڵنیابوون لە بارەکە.

پشکنینی ئاستی شەکرەی بەڕێکەوت-عشوائی "ڕاندەم" چییە؟

بریتییە لە پێوانی ئاستی شەکرەی خوێن لە هەر کاتێک "بۆ نموونە دوای نان خواردن".

ڕێژەی ئاسایی ئاستی شەکرەی بەڕێکەوت تاکو ئێستا بە ڕوونی دیاری نەکراوە. بەگشتی نابێت ئاستی شەکرەی بەڕێکەوەت لە ٢٠٠ ملیگراm لە دێسیلیترێک زیاتر بێت، ئەگەر زیاتر بێت نائاساییە. زیاتر لە ١٤٠ ملیگراm لە دێسیلیتر پیشنیاری نەخۆشی شەکرەی پێشینە دەکات. هەروەها زیاتر لە ٢٠٠ ملیگراm لە دێسیلیتر پێشنیاری نەخۆشی شەکرە دەکات "جۆری یەک یا دوو".

تێبینی/ ئەم دوو ڕێگایەی سەرەوە باوترین جۆری پشکنینی نەخۆش شەکرەن.

وەرزش و نەخۆشی شەکرە

کەی چاودێری ئاستی شەکرەی خوێن بکرێت؟

وەرزشکردن بە بەشێکی گرنگی پلانی چارەسەری نەخۆشی شەکرە دادەندرێت. بۆ دووربوون لە کێشەی ترسناک، پێویستە ئاستی شەکرە بپشکندرێت، پێش و لەکاتی و دوای وەرزش کردن.

وەرزش کردن یارمەتی چاککردنی ئاستی شەکرەی خوێن دەدات، لەسەرووی ئەمەش پشتگیری جەستە دەکات و جەستە لە تێکچوونی دەماری و دڵی دەپارێزێت.

بەڵام وەرزش لە کاتی نەخۆشی شەکرە مەترسی تایبەت دەخاتە روو. هەردەم ئەمەت لەبیربێت بۆ پێوانی ئاستی شەکرەی خوێن لە پێش و لە کاتی و لە دوای وەرزش کردن. تۆمارەکان پێت دەڵێن کە جەستەی تۆ چۆن وەڵامی وەرزش دەداتەوە، هەروەها یارمەتی دەدات بۆ رێگاگرتن لە هەستان و دابەزینی ترسناکی ئاستی شەکرەی خوێن.

پێش دەست کردن بە وەرزش

بەر لە کردنی وەرزش، پێویستە رەزامەندی پزیشکی پسپۆڕ وەربگیردێت بۆ وەرزشکردن. پێویستە سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکەیت بۆ ئەوەی بزانیت چ جۆرە چالاکییەک بۆ تۆ گونجاوە، چ کاتێک باشترین کاتە، هەروەها دیارکردنی مەترسی ترسناکی دەرمان لەسەر جەستە، چونکە تۆ چالاکیت زیاد دەکەیت.

ئەگەر تۆ ئەنسۆلین یا دەرمانی دیکە وەردەگریت کە دەبێتە هـۆی دابـەزینی ئاستی شەکرەی جەستەت، پێویستە ئاستی شەکرەی خوێنت بپێویت ٣٠ خولەک پێش دەستپێکردن، هەروەها جـارێکی دیکـە پـێش دەسـتپێکردن بـە وەرزشـکردن. ئەمە یارمەتیت دەدات بۆ ئەوەی بزانیت کە ئاستی شەکرەی خوێنت جێگیرە یـا هەڵدەستێت یان دادەبەزێت. ئەگەر سەلامەت بوو، ئەوا پێویسـتە رەچـاوەی ئـەم رێنومایییانەی خوارەوە بکەیت؛

- ئەگەر ئاستی شەکرەت لە ١٠٠ ملیگـرام لـە دێسـیلیتر کـەمتر بـوو، ئـەمـە ئاستێکی کەمە، پێویستە برە خواردنێک کە کاربۆهیدراتی تێـدابێت بخۆیـت "میوە" پێش ئەوەی دەست پێبکەیت.
- ئەگەر ئاستی شەکرەت لـەنێوان ١٠٠ بـۆ ٢٥٠ ملیگـرام لـە دێسـیلیتر بـوو، ئەمە ئاستێکی باشە بۆ وەرزشکردن.
- ئەگەر ئاستی شـەکرەت لـە ٢٥٠ ملیگـرام لـە دێسـیلیتر زیـاتر بـوو، ئەمـە جێگای مەترسییە. بۆ دڵنیا بوون لەوەی کە تۆ سەلامەتی بۆ وەرزش کردن، پێویستە سەردانی پزیشـکی پسـپۆڕ بکـەیت بـۆ پشـکنینی میـز بـۆ ئاسـتی کیتۆن، پزیشک بۆت روون دەکاتەوە.
- ئەگەر ئاستی شەکرەت لـە ٣٠٠ ملیگـرام لـە دێسـیلیتر زیـاتر بـوو، نابێـت وەرزش بکـەیت، تـاکو ئـەو کاتـەی ئاسـتی شـەکرەت دێتـە خـوارەوە بـۆ ئاستێکی جێگیر.

لەکاتی وەرزش کردن

هەندێک جار ئاستی شەکرەی جەستە دێتە خوارەوە لەکاتی وەرزشکردن. ئەگەر تۆ پلانت دانایە بۆ وەرزشکردنێکی زۆر، ئەوا پێویستە هەر ٣٠ خولەک جارێک ئاستی شەکرەی خوێنت بپێویت. هەرکاتێک ئاستی شەکرەی خوێنت گەیشتە خوار ٧٠ ملیگرام لە دێسیلیتر پێویستە دەست هەڵگریت لە وەرزش کردن و هەروەها کت و پڕ نیو پەرداغ لە شەربەتێکی شیرین یا پارچە کێکێکی شیرین بخۆیت. پاش ١٥ خولەک دووبارە ئاستی شەکرەی خوێنت بپێوەوە، ئەگەر هەر نزم بوو، نیو پەرداغی دیکە لە شەربەتێکی شیرین یا پارچە کێکێکی شیرینی دیکە بخۆ.

دوای وەرزش کردن

دوای وەرزش کردن، چەند جارێک یەکسەر و نیو کاتژمێر دوای وەرزش هەروەها چەند کاتژمێرێک دوای وەرزش ئاستی شەکرەی خوێنت بپێوە، بۆ زانینی دابەزینی گەورە لە ئاستی شەکرەی خوێن.

بەڕۆژووبوون و نەخۆشی شەکرە

بەڕۆژووبوون لە مانگی رەمەزانی پیرۆز لەسەر موسڵمانانی لەش ساغ و تەندروست کارێکی پێویستە. مانگی رەمەزان مانگێکی رۆژمێری "مانگی" ئیسلامییە، ماوەکەی جیاوازە لەنێوان ٢٩ بۆ ٣٠ رۆژ. کاتی بەڕۆژووبوون و کاتژمێرەکانی بەڕۆژووبوون لە وەرزێک بۆ وەرزێکی دیکە جیاوازە، بەگشتی

کاتژمێرەکانی بەڕۆژووبوون لە نێوان ١١ بۆ ١٨ کاتژمێرە. هەروەک هەموولایەک دەزانێت بەڕۆژووبوون لە مانگی ڕەمەزان بریتییە لە خۆ قەدەغەکردن لە خواردن و خواردنەوە " ئەگەری چی دەرمانیش" و جووت بوونی سێکسی، هەروەها بەڕۆژووبوون لە لایەنی رووحیشەوە. بەڵام بەڕۆژووبوون مانای ئەوە ناگەینێت سەختی و بارگرانی خرابێتە سەر موسڵمانان، خودای گەورە لە قورئانی پیرۆز لە سورەتی بەقەرە لە ئایەتی ١٨٣ بۆ ١٨٥ لەبارەی بەڕۆژووبوون بۆمان روون دەکاتەوە، بە تایبەتی ئەگەر بەڕۆژووبوون ببێت هۆی دەرئەنجامێکی سەخت بۆ کەسی رۆژووان. ئەو کەسانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە دەکەونە ژێر ئەم کۆمەڵە خەڵکەی کە **لەوانەیە** رۆژووگرتن دەرئەنجامی خراپی هەبێت لەسەر تەندروستییان.

لێرەدا من خۆم بە دوور دەگرم لە چەند دەستەواژەیەک "مەرجەکانی بەڕۆژووبوون یا بەڕۆژوون نەبوون" چونکە ئەمە مەسەلەیەکی تایبەتی و ئاینییە و هەروەها خەڵکی دەتوانن بڕیاری خۆیان بدەن دوای راوێژ کردنی تەواوی کەسانی شارەزا لە ئاین و هەروەها چاو خشاندنەوەی تەندروستی جەستەی خۆیان لەگەڵ پزیشکێکی پسپۆڕی پیشەگەری نەخۆشی دیاری کراو.

لەسەرەتا پێویستە کاریگەری بەڕۆژووبوون لەسەر جەستە بزانین

ئینسۆلین بریتییە لەو هۆرمۆنەی کە بەرپرسیارە لە کۆنترۆڵ کردنی بڕی شەکرە لە خوێن، بە شێوەیەکی ئاسایی، ئینسۆلین لە خانەی تایبەت لە پەنکریاس دەردەچێت، ئەم دەرچوونە لە کەسێکی تەندروست لەگەڵ خواردن

هاندەدرێت "زیاد بوونی ڕێژەی شەکرە لە خوێن"، ئەمیش دەبێتە هۆی تەقەت کردنی گلوکۆز "شەکر" لە جەرگ و ماسولکەکان دوای گۆڕینی شەکرەکە بۆ ماددەی "گلایکۆجین"، گلایکۆجین بریتییە لە جۆرێک لە کاربۆهیدرات "شەکر" شێوەی بنچینەیی "شەکری" تەقەت کراو لە جەستە.

لە کاتی بەڕۆژووبوون بڕی شەکری ناو خوێن کەم دەبێتەوە و دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی دەرچوونی ئینسۆلین، لە هەمان کاتدا دوو هۆڕمۆنی دیکە دەردەدرێن لەلایەن جەستەوە بۆ ئەوەی هەستن بە بەکارهێنانی شەکری تەقەتکراو کە بەشێوەی "گلایکۆجین" لە جەرگ و ماسولکەکان هەڵگیراوە. دوای چەند کاتژمێرێک دوای بەڕۆژووبوون، شەکری خەزنکراو بە شێوەی "گلایکۆجین" تەواو دەبێت، لە هەمان کاتدا کەمی ئاستی ئینسۆلین لە خوێن دەبێتە هۆی بەکارهێنانی ترشە چەوری لە چەورییە خانەکانی جەستە. ئۆکساندنی "سوتاندنی" ئەم ترشە چەورییانە "چەوری جەستە" دەبێتە هۆی دروست بوونی ئاوێتەی ئەندامی کە پێیان دەوترێت "کیتۆن"، ئەم "کیتۆنانە" لەلایەن خانەکانی جەستەوە بەکاردەهێندرێن بۆ دەست کەوتنی وزەی پێویست بۆ بەجێهێنانی کار و چالاکییە بنچینەییەکانیان. لەبەر ئەوەی خانەکانی مێشک تەنها توانای بەکارهێنانی شەکری جۆری "گلوکۆز"یان هەیە بۆ بەجێهێنانی کار و چالاکییە بنیچینەییەکانی، بۆیە ئەم پرۆسەیەی سەرەوە "بەکارهێنانی چەوری لە لایەن خانەکانی دیکەی جەستە" دەبێتە هۆی بەردەوام هەبوونی "گلوکۆز" بۆ خانەکانی مێشک بۆ بەکارهێنانیان.

لە کەسێکی ئاسایی "نەخۆشی شەکرەی نەبێت" ئەم پرۆسەیەی سەرەوە ڕێک دەخرێت بە هۆی هاوسەنگی ئاستی هۆرمۆنی ئینسۆلین لە خوێن لەگەڵ چەند هۆرمۆنێکی دیکەی کاری پێچەوانە، بۆ ئەوەی ئاستی گلوکۆز لە سنورێکی ئاسایی بمێنێتەوە. بەلام لە کەسێکی نائاسایی "نەخۆشی شەکرەی هەبێت"، دەرچوونی هۆرمۆنی ئینسۆلین دەشلەژێت، لەوانەیە تووشی هەندێک لە ئالۆزییەکانی نەخۆشی شەکرە بێتەوە وەک کەمبوونەوەی ئاستی شەکرەی خوێن، یا زیاد بوونی ئاستی شەکرەی خوێن، نەخۆشی شەکرەی کیتۆن ترشی- "زۆر دەرچوونی کیتۆن لە ئەنجام کەمی ئینسۆلین" و هەروەها هیشک بوونەوە "کەم بوونی ئاو لە جەستە" و مەینی خوێن. ئەگەری ڕوودانی ئەم ئالۆزییانە لە نەخۆشێک بۆ یەکی دیکە جیاوازە و بەندە لەسەر تەندروستی گشی جەستەی نەخۆش.

چەند ڕێنوماییەک بۆ کەسانی نەخۆشی شەکرە

زۆر گرنگە بزاندرێت بەرۆژووبوون مەسەلەیەکە پەیوەندی بە خودی کەسی نەخۆش هەیە، هەرەوەها مەسەلەیەکی ئاینییە و خەڵکی دەتوانن بڕیاری خۆیان بدەن دوای ڕاوێژی کردنی تەواوی کەسانی شارەزا لە ئاین و هەروەها چاو خشاندنەوەی تەندروستی جەستەی خۆیان لەگەڵ پزیشکی پسپۆڕی پیشەگەری نەخۆشی دیاری کراو. لەگەڵ ئەمەش ئەو نەخۆشانەی بەرۆژوودەبن، پێویستە لەسەریان زۆر ئاگاداری تەندروستی خۆیان بن لە مەترسی ڕوودانی ئالۆزییەکانی نەخۆشی شەکرە. لێرە چەند ڕێنومایەک دەخەینەڕوو؛

بەشی یازدەهەم

پـێش ڕەمــەزان: پێویسـتە لەسـەر کەسـانی نـەخۆش ئەگـەر بـە نیـازی بەڕۆژووبوونن لە پێش هاتنی مانگی ڕەمەزان یا بەڕۆژووبوون خۆیان ئامادە بکەن. خۆ ئامادەکردن بریتییە لە سەردانی پزیشکی پسپۆڕی پیشەگەر بۆ هەڵسەنگاندنی باری تەندروستییان و ڕاوێژیکردن. ڕاوێـژی کـردن لـەبارەی چۆنیـەتی وەرگرتنـی دەرمان و ئینسۆلین بە گوێرەی جۆری نەخۆشییەکەیان "جۆری یەک یا دوو".

لە کاتی بەڕۆژووبوون:

١. زوو زوو ئاستی شەکرەی خوێن بپێورێت؛ زۆر گرنگە کەسـانی نەخۆشـی شەکرە ئامێری پێوانی ڕێـژەی شـەکری خوێنیـان هـەبێت لـە ماڵـەوە و ڕۆژانە لە کاتی بەڕۆژووبوون چەند جارێـک ئاسـتی شـەکرەی خوێنیـان بپێـون. نرخـی ئـەم ئـامێرە زۆر گـران نییـە، لـەو بڕوایـەداین هـەموو کەسێکی نەخۆشی شەکرە دەتوانێت دانەیەک هەبێت.

٢. خۆراک؛ خۆراک لە مانگی ڕەمەزان نابێت زۆر جیـاوازی هـەبێت لەگـەڵ خـۆارکێکی هاوسـەنگ و تەندروسـت. مەبەسـت لەمـە مانـەوەی کێشـی جەستە لە بارێکی جێگیر. لەکاتی خۆرئاوابوون "دوای شکاندنی ڕۆژوو" بە پێویست دەزاندرێت خۆراکێـک کـە کاربۆهیـدراتی سـادەی تێـدابێت بخورێت. بەباش دەزانـدرێت خـواردن و خواردنـەوەی شـلەمەنی زیـاد بکرێت لـە کاتـەکانی "دوای بـەربانگ — لـە دوای خۆرئـاوابوون بـۆ خۆرهەڵاتن" و ژەمی پاشێو چەندە دوابخرێت باشترە "واتە پاشـێو پـێش خۆرهەڵاتن بخورێت نەک چەند کاتژمێرێک پێش خۆرهەڵاتن".

٣. جووڵە و ئیش و کار؛ دەکرێت جووڵـە و ئـیش و کارەکـان لـە ئاسـتێکی ئاسایی بهێڵدرێتەوە بەڵام وەرزش کردن و ئیش و کارێکی زۆر لە کـاتی بەڕۆژووبوون "بـە تایبـەتی لـە چەنـد کـاتژمێری پـێش خۆرئـاوابوون — ڕۆژوو شکاندن" مەترسی ڕوودانی ئاڵۆزییەکانی نەخۆشیەکە زیاد دەکات بە تایبەتی "زیاد کەم بوونەوەی ئاستی شەکرەی خوێن".

٤. شـکاندنی ڕۆژوو؛ دەبێـت هـەموو نەخۆشـان بـزانن هـەرکاتێک ئاسـتی شەکرەی خوێنییان لە کاتی بەڕۆژووبوون نزمتر بوو لە ٦٠ ملی گڕام لـە دێسلیترێک خوێن، پێویسـتە کـت و پـڕ ڕۆژوو بشـکێنن، چونکـە کـەس نازانێت ئایا ئاستی شـەکرەی خـوێن نزمتـر دەبێـت یـان نـا. هـەروەها ڕۆژوو دەبێت بشکێندرێت ئەگەر ئاسـتی شـەکرەی خـوێن گەیشـتە ٧٠ ملـی گـڕام لـە دێسـیلیترێک لـە خـوێن لـە چەنـد کـاتژمێری سـەرەتای بەڕۆژووبوون "دوای خۆرهەڵاتن" بە تایبەتی ئەگەر ئینسۆلین یا دەرمانی کەم کەرەوەی شەکرەی خوێن وەرگیرابێت لە کاتی پاشێو. لـە کۆتاییـدا نەخۆش دەبێت ڕۆژوو بشکێنێت ئەگەر ئاستی شەکرەی جەستەی زیاتر بوو لـە ٣٠٠ ملـی گـڕام لـە دێسـیلیترێک لـە خـوێن. هـەروەها بـەباش دەزانـدرێت کـە نـەخۆش لـەو ڕۆژانـەی تەندروسـتی تـەواو نییـە بەڕۆژوونەبێت.

١٠ خاڵ بۆ ڕێگاگرتن لە ئاڵۆزییەکانی نەخۆشی شەکرە

گرنگیدان بە خۆ لە نەخۆشی شەکرە دەبێت بەردەوام و هەتا هەتایی بێت. ئالێرە ١٠ خاڵ دەخرێتە روو بۆ خۆپاراستن لە ئاڵۆزییەکانی نەخۆشی شەکرە:

یەکەم/ بەشێوەیەکی راستەقینە بەڕێوەبردنی نەخۆشی شەکرەت لە ئەستۆ بگرە؛ "پارێزی، وەرزش، دەرمان"، هەست بە بەرپرسیاریەتی بکە بۆ نەخۆشییەکەت!

دووەم/ ماوەماوە "ناوەناوە" سەردانی پزیشک بکە بۆ پشکنینی جەستەیی و چاوەکان.

سێیەم/ وەرگرتنی تەواوی کوتانەکان، هەندێک جۆری کوتان هەیە وەک کوتانی دژی پەسیو و هەوکردنی سییەکان، چونکە هێزی بەرگری کەسی نەخۆشی شەکرە لاواز دەبێت و کەسەکە لەبار دەبێت بۆ تووشبوون بە نەخۆشی.

چوارەم/ گرنگی تەواو بدە بە ددانەکانت، بەلایەنی کەم رۆژانە دووجار ددانەکانت بە فلچە و راگووشە بشۆ.

پێنجەم/ ئاگاداری لاقەکانت بە لە بەرکەوت و بریندار بوون، هەروەها پێویستە پاک و شێدار "بە مەلحەم" رابگیردرێن. هەر کێشەیەکت هەبوو پێویستە بە زووی سەردانی پزیشک بکەیت.

شەشەم/ فشاری خوێن و کۆلیسترۆڵی جەستەت کۆنترۆڵ بکە "بە هاوکاری پزیشکی پسپۆڕ".

حەوتەم/ رۆژانە حەبی ئەسـپرین بخـۆ؛ ئەمـە دەتپارێزێـت لـە نـۆرەی دڵ و جەڵتەی دەماغی. پێویستە پرسیار بکرێت لە پزیشکی پسپۆڕ لـەبارەی وەرگرتنـی رۆژانەی حەبی ئەسپرین "لەوانەیە پزیشک بەباش نەزانێت بۆ تۆ".

هەشتەم/ جگەرە مەکێشە.

نۆیەم/ ئەگەر کحول دەخۆیتەوە، لە ئاستی بەرپرسیاریەتی بە.

دەیەم/ فشاری دەروونی و پەرێشانی بەهەند وەربگرە لەگەڵ زیاد بوونی فشاری دەروونی و دڵەڕاوکێ، جەستە هۆرمۆنی جۆراوجۆر دەردەدات کە رێگا لە ئەنسۆلین دەگرن بەباشی کاربکات، بەمە باری نەخۆشییەکان خراپتر دەبێت. بۆ ئەم مەبەستە پشوو بدە، تەواو بنوو، ئەگەر کرا سەردانی پزیشکی شارەزا لە بواری دەروونی بکە.

بەشی دوازدەهەم
بەرزی فشاری خوێن



لەم بەشە بەم بابەتانەی خوارەوە ئاشنادەبیت:

یەکەم/ بەرزی فشاری خوێن

- بەرزی فشاری خوێن چییە؟
- نیشانەکانی
- هۆکارەکانی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن
- هۆکاری مەترسیدار بۆ بەرزبوونەوەی فشاری خوێن "کێن ئەوانەی لەبارن بۆ تووشبوون بەبەرزبوونەوەی فشاری خوێن"؟

- کۆلیسترۆڵ چییە؟
- ئالۆزییەکانی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن "کێشەکانی"
- چارەسەری

دووەم/ نەخۆشییەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن

- **خۆپاراستن لە نەخۆشییەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن**
  - خۆپاراستن بە خۆراک
  - نەخۆشییەکانی دڵ و خوێ
  - پاک و خاوێنی دەم و نەخۆشییەکانی دڵ
- **هۆشیاری**
- **چارەسەری**
- **نەخۆشییەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن**

١) سینگ کوژێ – سینگ ئێشە "الذبحة الصدرية"

٢) نۆرەی دڵی "جەڵتەی دڵی"

٣) نارێکی لێدانی دڵ

٤) نۆرەی دەماغی "جەڵتەی دەماغی"

٥) نەخۆشییە زگماکییەکان

٦) دڵی پەککەوتە – شکستە دڵ (عجز القلب)

بەرزی فشاری خوێن

بەرزی فشاری خوێن چییە؟

لەوانەیە کەسێک فشاری خوێنی بەرزبێت "زەختی هەبێت" بۆ ماوەی چەندین ساڵ لە هەمان کاتدا هیچ نیشانەیەکی نەبێت. بەرزبوونەوەیەکی کۆنترۆڵ نەکراوی فشاری خوێن مەترسی زۆر ترسناکی هەیە، لەوانە نۆرەی دڵی و دەماغی "جەڵتە".

فشاری خوێن بریتییە لە پەستانێك دەخرێتە سەر بۆرییەکانی خوێن لەلایەن خوێنەوە. دەتواندرێت فشاری خوێن بپێورێت بە پێوانی بڕی ئەو خوێنەی کە دڵ پاڵیدەدات لەگەڵ ئەو بەرگرییەی لە ناو خوێنبەرەکانی "لوولەکانی" خوێن هەیە لە دژی هاتووچۆی خوێن. کاتێك لوولەکانی خوێن تەسک دەبنەوە، خوێن لەناو لوولەکانی خوێن باش هاتووچۆ ناکات "بەرگری لە دژی هاتووچۆی خوێن زیاد دەبێت"، بۆیە دڵ هەڵدەستێت بە زیاتر پاڵدانی خوێن بۆ ئەوەی خوێن بە ئەندامەکانی جەستە بگات، لەو کاتەدا فشاری خوێن بەرزدەبێتەوە، بۆیە هەرچەند دڵ زیاتر پاڵ بەخوێن بنێت و هەرچەندە لوولەکانی خوێن تەسکتربینەوە ئەوا فشاری خوێن زیاتردەبێت.

بەرزی فشاری خوێن بەشێوەیەکی نموونەیی لە ماوەی چەندین ساڵدا روودەدات، کاردەکاتە زۆربەی زۆری هەموو ئەندامەکانی جەستە. خۆشبەختانە بەرزی فشاری خوێن دەکرێت بە ئاسانی دەستنیشان بکرێت، و هەرکاتێک زاندرا کە فشاری خوێن بەرزە، دەتواندرێت کاری لەسەر بکرێت و کۆنترۆڵ بکرێت.

لەوانەیە ئێستا ئەو پرسیارە لەخۆت بکەیت چ ئاستێکی پێوانی فشاری خوێن بە ئاسایی دادەندرێت و چ ئاستێکیش بە بەرز دادەندرێت؟!

فشاری ئاسایی خوێن بریتییە لە ١٢٠/٨٠ ملم.جیوە "سەد و بیست لەسەر هەشتا" بەڵام بۆ ئاسان گوتن لە نێو نەخۆشان کورتیان کردۆتەوە بۆ ١٢/٨ "دوازدە لەسەر هەشت". هەرچی فشاری خوێنی بەرزە بریتییە لە فشاریەکی ١٤٠/٩٠ "سەد و چل لەسەر نەوەد" یا بەرزتر. تەنها پزیشك دەتوانێت پێت بڵێت کە تۆ فشاری خوێنت بەرزە، زۆربەی پزیشکان چەندین جار فشاری خوێن دەپێون لە چەندین رۆژدا بۆ ئەوەی بتوانن بیڵێن کە کەسێك فشاری خوێنی بەرزە.

نیشانەکانی بەرزی فشاری خوێن

زۆری ئەو کەسانەی کە فشاری خوێنیان بەرزە "زەحتیان هەیە"، هیچ نیشانەیەکی ئەوتۆیان نییە، ئەگەرچی پێوانەکەیان زۆر بەرزیش ببێتەوە. لەگەڵ ئەمەشدا ژمارەیەکی کەم لەو کەسانەی کە فشاری خوێنیان بەرزە لە قۆناغە سەرەتاییەکانی بەرزی فشاری خوێن لەوانەیە هەست بە "ژانەسەر، سەرسووڕان، لە هۆشچوون، خوێن بەربوون لە کەپوو" بکەن، بەڵام ئەم نیشانانە روونادات تاکو پێوانەی فشاری خوێن زۆر زۆڕ بەرز نەبێتەوە. بۆیە بەباش دەزاندرێت دوای تەمەنی ١٨ساڵی هەردوو ساڵ جارێك فشاری خوێن بپێورێت بۆ ئەوەی ئاگاداری بەرزبوونەوەی فشاری خوێن بین، بەرزبوونەوەیەک کە هیچ نیشانەیەکی نییە.

هۆکارەکانی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن

لە سەدا ۹۰ بۆ ۹۵ ی هۆکاری بەرزبوونەوەی فشاری خوێن لە کەسانی پێگەیشتوو نادیارە "کەس نازانێت!"، بەم جۆرە بەرزبوونەوەیە دەوترێت "بەرزی فشاری خوێنی بنەڕەتی یا یەکەمی". ئەم جۆرە بەرزبوونەوەیە لەوانەیە لە ماوەی چەندین ساڵدا روو‌بدات.

لەو سەدا ٥ بۆ ١٠یەی کە ماوەتەوە، هۆکارێکی دیاری کراویان هەیە. بەم جۆرە بەرزبوونەوەی فشاری خوێن دەوترێت "بەرزی فشاری خوێنی دووەمی". ئەم جۆرە بەرزبوونەوەیە لەناکاو روودەدات و زۆر بەرزدەبێتەوە، بەگشتی هۆکارەکان بریتین لە؛

- کێشەی گورچیلەکان.
- گرێی رژێنی سەر گورچیلەکان.
- نەخۆشی زگماکی دڵ.
- هەندێك جۆر دەرمان حەبی دژە سکپڕبوون..هتد.
- دەرمانە وزەبەخشە نایاساییەکان وەک کۆکایین..هتد.

هۆکارە مەترسیدارەکانی بۆ بەرزبوونەوەی فشاری خوێن

١) تەمەن و بەساڵاچوون؛ مەترسی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن زیاد دەبێت لەگەڵ زیادبوونی تەمەن.

٢) نەتەوە و نەژاد؛ رەش پێستەکان زیاتر لە مەترسیدان.

٣) مێژووی خێزانی؛ یەکێک لە ئەندامانی خێزان فشاری خوێنی بەرزبێت، ئەوانی دیکەش لە مەترسیدان.

٤) قەڵەوی.

٥) ناچالاکی و کەم جووڵە.

٦) جگەرەکێشان.

٧) زۆر خواردنی سووریی و خوێ.

٨) زۆر خواردنەوەی کحول.

٩) فشاری دەروونی.

١٠)نەخۆشی درێژخایەن؛ شەکرە، نەخۆشی گورچیلە.

١١)بەرزی کۆلیسترۆڵ.

هەرچەندە کەسانی پێگەیشتوو زیاتر تووشی بەرزی فشاری خوێن دەبن، بەڵام دەکرێت لە منداڵانیش بەدی بکرێت، بە تایبەتی ئەو منداڵانەی کێشەی گورچیلە و دڵیان هەیە.

کۆلیسترۆڵ چییە؟

بریتییە لە جۆرێکی چەوری لە خوێندا لە جەرگ دروست دەکرێت بۆ جەستە، هەروەها جەستە دەتوانێت کۆلیسترۆڵ لە خۆراکیش وەربگرێت. وەک گۆشت و ماسی و هێلکە و پەنیر و شیر...هتد.

بەرزی کۆلیسترۆڵی خوێن یەکێکە لە هۆکارە مەترسیدارەکانی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.

جەستە پێویستی بە هەندێک لە کۆلیسترۆڵ هەیە بۆ مێشک و پێست و ئەندامەکانی دیکەی جەستە بۆ راپەڕاندنی کارەکانیان. بەڵام زۆر خواردنی کۆلیسترۆڵ خراپە بە تایبەتی بۆ ئەو کەسانەی کە جەستەیان بەشێوەیەکی سروشتی خۆدی خۆیان کۆلیسترۆڵ زۆر دروست دەکەن.

کۆلیسترۆڵ لە خوێندا مەلە دەکات دەتوانێت بگات بە دیواری لوولەکانی خوێن لەوێ بمێنێتەوە. ئەگەر کۆلیسترۆڵێکی زۆر لە لوولەکانی خوێن ماوە ئەوا برێکی زۆر لە دیوی ناوەوەی لوولەکانی خوێن دەنیشێت دەبێتە هۆی تەسک بوونەوەی لوولەکانی خوێن بەمەش رێگادەگیرێت لە سووڕانی خوێن بە ئاسانی، لە ئەنجامدا فشاری خوێن بەرزدەبێتەوە.

ئەگەر تەسک بوونەوەکە زۆرتر بوو دوای چەند ساڵێک، دەبێتە هۆی تێکدان و گیران، بەمەش خوێن بۆ بەشەکانی جەستە ناچێت، ئەمەش دەبێتە هۆی تێکدانی بەشە گرنگەکانی جەستە وەک دڵ "نۆرەی دڵی" یا مێشک "جەڵتە".

کۆلیسترۆڵ دوو جۆری هەیە، جۆرێکیان باشە و جۆرەکەی دیکەیان خراپە. جۆرە خراپەکە بۆیە پێی دەڵێن خراپ چونکە زۆر لەبارە بۆ نیشتن و تەسک کردنەوەی لوولەکانی خوێن، هەرچی جۆرە باشەکەیە دەبێتە هۆی رێگاگرتن لە نیشتنی کۆلیسترۆڵ "دەڕۆن بۆ جەرگ" لەوێ دەشکێندرێن.

بیرۆکەیەکی باشە بۆ کەم کردنەوەی رێژەی کۆلیسترۆڵ لە خۆراک، هەروەها وەرزش کردنیش یارمەتی کۆنترۆڵ کردنی رێژەی کۆلیسترۆڵ دەدات لە خوێن بەمەش پارێزگاری لە دڵ و لوولەکانی خوێن دەکرێت.

ئاڵۆزییەکانی بەرزی فشاری خوێن

لە ئەنجامی پەستانێکی بەرز و زۆر لەسەر دیواری لوولەکانی خوێن "خوێنبەرەکان"، دیواری لوولەکان تێکدەشکێن، هەروەها ئەو ئەندامانەی کە خوێنیان بۆ دەچێت لەلایەن لوولەکانەوە ئەوانیش تێکدەشکێندرێن. هەرچەند پەستانی خوێن زیاتر بێت و کەمتر کۆنترۆڵکرابێت "پاریزی و دەرمان بەکارنەهێندرابێت" ئەوا تێکشاندنێکی گەورەتر بەدی دەکرێت.

بە گشتی ئاڵۆزییەکان بریتین لە؛

١) تێکشکانی لوولەکانی خوێن؛ ئەمەش دەبێتە هۆی نۆرەی دڵی و دەماغی و ئاڵۆزی دیکە.

٢) بۆقکردنی لوولەکانی خوێن؛ تەقینی ئەم بۆقکردنانە ئاڵۆزی زۆر خراپی لێدەکەوێتەوە وەک خوێنبەربوونی ناوەکی.

٣) دڵی پەککەوتە.

٤) پەککەوتنی گورچیلە.

٥) لەدەستدانی بینین.

چارەسەری بەرزی فشاری خوێن

بریتییە لە دەرمان، بەڵام پارێزیش زۆر گرنگە بۆ کۆنترۆڵ کردنی فشاری خوێن.

پارێزی و گۆڕانکاری لە ژیانی ڕۆژانە:

پارێزی و گۆڕانکاری لە ژیانی ڕۆژانە یارمەتی کۆنترۆڵکردنی فشاری خوێن دەدات و ڕێگادەگرێت لە بەرزبوونەوەی، پارێزی و گۆڕانکاریەکان بەگشتی بریتین لە؛

- خواردنی خۆراکی تەندروست؛ کەم کردنەوەی چەوری، زیادکردنی سەوزە و میوە و دانەوێڵەی تەواو.
- کەم کردنەوەی خوێ لە خواردن.
- ڕاگرتنی کێش لە ئاستێکی تەندروستدا، کێشی زیاد دابەزێنە.
- زیادکردنی چالاکی و جووڵەکردن.
- وازهێنان لە جگەرەکێشان.
- کەم کردنەوەی خواردنەوەی کحول.

ئەوەی ماوەتەوە بیڵێین، بەرزی فشاری خوێن بارێك نییە یەك جار چارەسەری یەکجارەکی بکرێت و پشت گوێ بخرێت، بەڵکو بارێکی درێژخایەنە و بە درێژایی تەمەن پێویستی بە چارەسەری و ئاگاداری هەیە.

نەخۆشییەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن

ئەو نەخۆشییانە دەگرێتەوە کە تووشی دڵ و لوولەکانی خوێن دەبن. لە وڵاتانی رۆژئاوا نەخۆشییەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن لە زیاد بوون دایە. ساڵانە لە ئەمریکا ژمارەی ئەو کەسانەی کە بەنەخۆشی دڵ دەمرن زیاترە وەک بە شێرپەنجە. ٣٠ % مردن بە هۆی نەخۆشی دڵەوەیە.

- **خۆپاراستن لە نەخۆشییەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن**
  - خۆپاراستن بە خۆراک
  - نەخۆشییەکانی دڵ و خوێ
  - پاک و خاوێنی دەم و نەخۆشییەکانی دڵ
- **هۆشیاری**
- **چارەسەری**
- **نەخۆشییەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن**

١) ژانە سینگ — سینگ کوژێ (الذبحة الصدرية)

٢) نۆرەی دڵی "جەڵتەی دڵی"

٣) نارێکی لێدانی دڵ

٤) نۆرەی دەماغی

٥) نەخۆشییە زگماکییەکان

٦) دڵی پەککەوتە (عجز القلب)

بەشی دوازدەهەم

خۆپاراستن لە نەخۆشییەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن

هەوڵدان بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشییەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن ئەو کاتە کاریگەر دەبێت ئەگەر خۆمان لە هۆیەکانی درووست بوونی ئەم نەخۆشییانە بپارێزین.

بەگشتی هۆکارەکانی تووشبوون بە نەخۆشی دڵ و لوولەکانی خوێن دەبن بە دوو کۆمەڵە؛

١) ئەو هۆکارانەی کە ناتواندرێت بگۆڕدرێن، وەک تەمەن (لە بەساڵاچووان زیاترە)، رەگەز (زیاتر لە نێر)، هەروەها مێژووی خێزانی "یەکێک لە ئەندامانی خێزان بەرزی فشاری خوێنی هەبێت".

٢) ئەو هۆکارانەی کە دەتواندرێت بگۆڕدرێن وەک؛

أ. جگەرە کێشان(وازهێنان)، یەکێکە لە هەرە هۆکارە گرنگەکان.

ب. وەرزش؛ ٣٠ خولەک لە رۆژێکدا مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی دڵ و لوولەکانی خوێن کەم دەکاتەوە.

ت. خواردنی تەندروست؛ کەم کردنەوەی بڕی چەوری لە خۆراکدا.

خواردنی تەندروست لەگەڵ وەرزش بە شێوەیەکی زۆر کاریگەر دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی رێژەی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا، بەرزی رێژەی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا یەکێکە لە هۆیەکانی دروست بوونی نەخۆشی دڵ و لوولەکانی خوێن.

خۆپاراستن بە خۆراک

لێکۆڵینەوەکان ئەمەیان سەلماندوە، کە گوێز و کاکاو و گۆشت ماسی و (مەی) و سەوزە و میوە و سیر، ڕێژەی تووشبوون بە نەخۆشی دڵ و لوولەکانی خوێن کەم دەکەنەوە و تەمەنیش درێژ دەکەن.

خواردنی ڕۆنی ماسی بە لایەنی کەم ٢ ڕۆژ لە هەفتەیەک یارمەتی کەمبوونەوەی مەترسییەکانی مردنی لەناکاو بە هۆی نەخۆشییەکانی دڵ دەدات. هەروەها ڕۆنی زەیتونیش سوودی هەیە.

نەخۆشییەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن و خوێ

بڕی زۆری خوێ لە خۆراکدا مەترسیدارە بۆ دڵ و لوولەکانی خوێن. لە لێکۆڵینەوەیەکدا، لە نێوان ٣٠٠٠ نەخۆشدا، کە بڕی خوێیان کەم کردەوە لە خۆراکیاندا، مەترسی ڕووداوەکانی دڵ و لوولەکانی خوێنیان بە ڕێژەی ٢٥ % کەم بۆوە.

بەڵام لێکۆڵینەوەیەکی دیکە ئەمەی سەلماند کە کەمی بڕی خوێ لە خۆراکدا، ئەمیش مەترسیدار و زیان بەخشە.

پاک و خاوێنی دەم و نەخۆشییەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن

زۆرێک لە لێکۆڵینەوەکان تاوتوێی پەیوەندی نێوان پاک و خاوێنی دەم و نەخۆشییەکانی دڵیان کردیە. هەندێک جۆری بەکتریا لە ناو دەم هەیە کە دەبێتە هۆی هەوکردنی خوێنبەرەکانی دڵ، هەروەها بەشداری دەکەن لە نیشتنی چەوری

لــە نــاو خوێنبــەرەکانی دڵ کــە دەبێتــە هــۆی تەســک بوونــەوە و رەق بــوونی خوێنبەرەکانی دڵ، هەمان بەکتریا دەبێتە دروست بوونی پارچەی خــوێنی مــەیوو کە ئەمیش هۆیەکە بۆ روودانی نۆرەی دڵی و دەماغی.

هۆشیاری لە بارەی نەخۆشییەکانی دڵ و لوولەکان

پرۆسەی کۆبۆنەوەی چەوری لە ناو لوولەکانی خوێن و تەسک و رەق بــوونی لوولەکانی خوێن، بە درێژای دەیان ساڵ روودەدات و بەزۆری نەخۆشییەکی بــێ دەنگە (زوو نازاندرێت)، بەدیار دەکــەوێــت و دەزانرێــت کاتێــک نۆرەیــەکی دڵــی روودەدات، نەخۆشییەکانی دڵ دەست پێدەکەن لەم پرۆسەیەوە.

ئەم پرۆسەیە (کۆبوونەوەی چەوری و تەسک و رەقبوونی لوولــەکانی خــوێن) گەشەسەندن بــە خۆیــەوە دەبینێــت بــە درێژایــی دەیــان ســاڵ، لــە زووەوە (لــە تەمەنی منداڵی) سەرهەڵدەدات. لێکۆڵینەوە لە گەنجان ئەوە دەردەخات کە هۆی سەرهەڵدانی ئــەم پرۆســەیە دەگەرێتــەوە بــۆ رووشــانی ناوپۆشــی شــاخوینبەر یــان خوێنبەرەکانی دڵ. ئەم پرۆسەیە زۆر ترسناکە لە هەر ٣ کەسێک یەکێک بەهۆی ئاڵۆزییەکانی ئەم پرۆسەیە دەمرێت. بۆیە گۆڕانکاری لە شێوازی ژیــان لــە زووەوە لە تەمــەنی گــەنجی زۆر گرنگــە بــۆ رێگــاگرتن لــە ئاڵۆزییــەکانی بــەرزی فشــاری خوێن.

چارەسەری بۆ نەخۆشییەکان دڵ و لوولەکان

چارەسەری نەخۆشییەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن دەوەستێتە سەر جۆری نەخۆشی، بەڵام بە گشتی چارەسەری بۆ نەخۆشییەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن بریتییە لە:

١) گۆڕان کاری لە ژیانی رۆژانە، وەستانی جگەرکێشان، وەرزش، کەم کردنەوەی چەوری..هتد.

٢) دەرمان؛ چەندان جۆر دەرمان هەن بۆ کەم کردنەوەی بەرزی پەستانی خوێن، هەروەها کەم کردنەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵ لەناو خوێن، لەوانەیە سوودیان هەبێت.

٣) نەشتەرگەری؛ لە هەندێک باردا لەوانەیە نەشتەرگەری پێویست بێت بۆ کردنەوەی لوولەیەکی خوێنی گیراو یان گۆڕینی لوولەیەکی خوێنی تێکچوو.

سینگ کوژێ – ژانە سینگ - "الذبحة الصدرية"

بریتییە لە سینگ ئێشەیەک، بەهۆی کەم بوونەوەی خوێن و ئۆکسجینی پێویست بۆ ماسولکەکانی دڵ، هۆیەکەی بەگشتی بریتییە لە گیران بە چەوری یان رەق بوونی خوێنبەرەکانی دڵ.

سینگ کوژێ زیاتر تووشی ئافرەتان دەبێت وەک لە پیاوان، هەروەها بە زیاد بوونی تەمەن روودانی **سینگ کوژێ** زیاتر دەبێت. بەزۆری نەخۆشییەکانی خوێنبەرەکانی دڵ لە ولاتانی گەشەکردوو زیاترە (نموونە ئەمریکا) وەک لەو ولاتانەی کە لە گەشەکردندان (نموونە کوردستان). جگەرە کێشان و قەڵەوی و نەخۆشی شەکرە و بەرزی فشاری خوێن، بەرزی ئاستی کۆلیسترۆڵ لە خوێن، بریتین لە هۆکارە مەترسدارەکان بۆ روودانی **سینگ کوژێ**.

نیشانەکانی

هەروەک لە ناوەکەی دیارە، زۆربەی نەخۆشەکان، سینگ ئێشەیەکی زۆر ناڕەحەتکەریان هەیە، ناڕەحەتییەکەی وا وەسف دەکەن کە وەک هەست کردن بە پەستان یا قورس بوون یا سوتانەوەی سینگ. جگە لە ناڕەحەتی سینگ، ژانەکەی لەوانەیە لە زگ و پشت و مل و چەنەگە و شانەکان هەست پێبکرێت، بەڵام بە زۆربەری لە سینگ و مل و چەنەگە و شانەکان هەست پێدەکرێت.

سینگ کوژێ، خێرا دەبێت بە ماندووبوون یا بارێکی سۆزداری ناخۆش، هەروەها گرانتر و خراپتر دەبێت بە کەش و هەوای سارد و پڕبوونی گەدە لە خۆراک. لەگەڵ ژانەکە، نەخۆش لەوانەیە تەنگەنەفەس بێت و ئارەقە زۆر بکات

و هێڵنجی بێتێ. زۆربەی جار ١-٥ خولەک دەخایەنێت و نەخۆش باری باشتر دەبێت بە پشوو یان هەندێک دەرمانی دژی **سینگ کوژێ.**

جۆرەکانی؛

١. جێگیر

بریتییە لە ڕوودانی سینگ کوژێ لەکاتی ماندووبوون.

٢. ناجێگیر

بریتییە لە ڕوودانی سینگ کوژێ لەکاتی پشوو و ماندووبوون.

تێبینی/ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەم بارە پێویستی بە چارەسەری پزیشکی هەیە، پێویستە کت و پڕ سەردانی نەخۆشخانە بکرێت.

نۆرە (جەڵتە)ی دڵ

بریتییە لە مردنی بەشێک لە ماسولکە(کان)ی دڵ لە ئەنجامی نەچوونی خوێن بۆی"یان"، کە زۆربەی جار هۆیەکەی بریتییە لە گیرانی خوێنبەری دڵ.

بە گوێرەی رێکخراوی تەندروستی جیهانی لە ساڵی ٢٠٠٢، ١٦% مردووان لە هەموو جیهان بە هۆی نۆرەی دڵی بووە.

هۆیە مەترسیدارەکان بۆ روودانی نۆرەی دڵی

١. بە ساڵاچوون.

٢. رەگەزی نێر؛ زیاترە لە پیاوان وەک لە ژنان.

٣. جگەرە کێشان.

٤. زۆری چەوری لە خوێن.

٥. نەخۆشی شەکرە.

٦. بەرزی فشاری خوێن.

٧. قەڵەوی.

٨. خەم.

دەتوانین خۆمان لە زۆربەی ئەم هۆیە مەترسیدارانەی سەرەوە بپارێزین، بۆیە دەتوانین خۆمان بپارێزین لە نۆرەی دڵی بە چاککردن و تەندروست کردنی ژیانی رۆژانەمان (جگەرە نەکێشان، کەم کردنەوەی کێش، خۆراکی تەندروست و دروست، وەرزش کردن..هتد).

نیشانەکانی نۆرەی دڵی

دەستپێکردنی نیشانەکانی نۆرەی دڵی بەزۆری یەک بە دوای یەکە، لە چەند خولەکێک. ژانە سینگ باوترین نیشانەی نۆرەی دڵییە، وا وەسف دەکرێت بە هەست کردن بە قورس بوونی (پەستان یا کووشینی) سینگ. زۆربەی جار ژانە سینگەکە دەداتەوە قۆڵی چەپ بەڵام لەوانەیە بداتەوە چەنەگە و مل و قۆڵی راست و پشت و زگ.

یەکێکی دیکە لە نیشانەکانی نۆرەی دڵی بریتییە لە پشی سواری "تەنگەنەفەس"، روودەدات کاتێک نۆرەی دڵ ببێتە هۆی شکستی گوێچکۆڵەی چەپی دڵ.

نیشانەکانی دیکەی نۆرەی دڵی بریتین لە ئارەقەکردنێکی زۆر، بێ هێزبوونی و شل بوون، سەر ئێشە، هێڵنج و رشانەوە، هەست کردن بە لێدانی دڵ "درە کوتە".

بە نزیکەیی نیوەی ئەو نەخۆشانەی کە تووشی نۆرەی دڵی دەبن هەست بە ژانە سینگ دەکەن لە سەرەتادا. هەروەها چوار یەکی نۆرە دڵییەکان، ژانە سینگی لەگەڵ نییە.

تێبینی/ رووبەڕووبوونەوەی ئەم بارە پێویستی بە چارەسەری پزیشکی هەیە، پێویستە کت و پڕ سەردانی نەخۆشخانە بکرێت.

نارێکی لێدانی دڵ

نـارێکی لێـدانی دڵ، زارەوەیەکـە بـەکاردێت بـۆ چەنـدین بـاری (حـالات) جیاوازی دڵی، کە نارێکی هەیە لە چالاکی کارەبـایی دڵ (ئـەو کارەبایيـەی کـە دەبێتە هۆی گرژبوون و خاوبوونەوەی ماسولکەکانی دڵ). لەوانەیە لێدانەکانی دڵ زۆر خێرابن، یا زۆر لەسەرخۆبن، هەروەها لەوانەیە لێدانەکان رێک یا نارێک بن.

هەندێک لە بارەکانی نارێکی لێدانی دڵ زۆر ترسناکن و لەوانەیە ببنـە هـۆی وەستانی دڵ و مردنێکی لەناکاو، هەندێکی دیکە لـەبارەکانی نـارێکی لێـدانی دڵ دەبنـە هـۆی دەرخسـتنی چەنـدین نیشـانە وەک هەسـت کردنێکـی نائاسـایی بـە لێدانی دڵ. هەندێکی دیکەیان لەوانەیە هیچ نیشانەیەکیان نەبێت، بەڵام هۆکاری مەترسیداربن بۆ رووداني نۆرەی دەماغی.

هەنـدێک لـە بارەکـانی نـارێکی لێـدانی دڵ، زۆر وردن کـە دەتوانـدرێت بـە بارێکی ئاسایی دابندرێت. لە راستیدا زۆربەی خـەڵک جـار و بـار هەسـت بـەوە دەکەن دڵیان زۆر بە هێز لێدەدات، کە جێگەی مەترسی نییە.

نیشانەکانی نارێکی لێدانی دڵ

زارەوەی نارێکی لێدانی دڵ چەندین جۆر و باری جیـاواز دەگرێتـەوە، بـەڵام بـاوترین نیشـانە بریتییـە لـە هەسـت کردنێکـی نائاسـایی لێـدانی دڵ، ئەمـەش لەوانەیە زۆرنەبێت، لەوانەشە زۆربێت یا بەردەوام بێت. هەنـدێک لـە جۆرەکـانی نارێکی لێـدانی دڵ بـێ زیـانن (تـەنها بێـزارت دەکـەن)، بـەڵام زۆربـەیان رێگ خۆشکەرن بۆ روودانی دەرئەنجامی خراپ و ترسناک لە دڵ.

هەندێک لە جۆرەکانی نارێکی بێ نیشانەن و نابنە هۆی مردن، لەگەڵ ئەمەش هەندێکی دیکەیان بێ نیشانەن و مەترسی خراپیان لێدەکەوێتەوە، نموونە بۆ ئەم مەترسییانە بریتین لە (مەینی خوێن لەناو دڵدا، هەروەها برێکی کەم خوێن دەگوازرێتەوە بۆ دڵ بەهۆی لاوازی دڵ ئەمەش مەترسی رووداني پەککەوتنی دڵ یا نۆرەی دەماغی و مردنێکی لەناکاو زیاد دەکات).

ئەگەر نارێکییەکە ببێتە هۆی زۆر خێرا لێدان یا زۆر لەسەرخۆ لێدان یا بێ هێزی دڵ بۆ ناردنی خوێن بۆ بەشەکانی جەستە، ئەوا فشاری خوێنی جەستە دادەبەزێت بەمەش دەبێتە هۆی گێژی و لە هۆش چوون.

هەندێک لە جۆری نارێکی دەبێتە وەستاندنی دڵ و مردنێکی لەناکاو.

جۆرە باوەکانی نارێکی لێدانی دڵ

نارێک لێدانی دڵ پۆلێن دەکرێت بە گوێرەی؛

یەکەم: ژمارەی لێدانەکانی دڵ (ئاسایی، خێرا، لەسەرخۆ).

دووەم: چۆنیەتی رووداني نارێکی (لەخۆوە، لەرزین، دووبارە بوونەوە).

سێیەم: بە گوێرەی شوێنی رووداني نارێکییەکە (سکۆڵە، نێوان سکۆڵە و گوێچکەڵە، سکۆڵە- گوێچکەڵە، گوێچکەڵە).

چارەسەری

لەبەر ئەوەی نارێکی لێدانی دڵ چەندین جۆر و باری جیاواز دەگرێتەوە، بۆیە پێویستە چارەسەری زۆر بە وردی دەستنیشان بکرێت بۆ نەخۆش لەلایەن پزیشک. هەندێک جۆری نارێکی پێویستی بە چارەسەری نییە بەهیچ شێوەیەک.

بەڵام ئەوانی دیکە پێویستیان بە چارەسەری کت و پڕ هەیە بۆ ئەوەی مردن روونەدات. چارەسەریەکانیش بریتین لە چەند وەرزشێک یا دەرمان دژی نارێکی یا بە هۆی کارەبا و هەندێک جاریش کەوی کردن بە کارەبا.

نۆرە (جەڵتە)ی دەماغی

بریتییە لە لەدەستدانێکی خێرای فرمانی مێشک لە ئەنجامی تێکچوون و نارێکی لەو لوولە خوێنانەی کە خوێن بۆ مێشک دابین دەکەن (نەچوونی خوێن بۆ شانەیەک لە هەر شوێنێکی جەستەدا دەبێتە هۆی مردنی ئەم شانەیە). خانەکانی مێشک لە کارکردن دەوەستن دوایی نەبوونی ئۆکسجینی پێویست بە ماوەی ٦٠ — ٩٠ چرکە.

نۆرەی دەماغی دووەمین هۆی مردنە لە هەموو جیهاندا لەوانەیە ببێتە یەکەمین هۆکاری مردن بەم زووانە، بەڵام سێیەمین هۆی مردنە لە وڵاتانی رۆژئاوا (لە پاش نەخۆشی دڵ و شێرپەنجە). لە ٩٥ % نۆرەی دەماغی روودەدات لەو خەڵکانەی کە تەمەنیان لە ٤٥ ساڵ زیاترە، لەگەڵ ئەمەشدا نۆرەی دەماغی روودەدات لە هەموو تەمەنێک. مردن بە هۆی نۆرەی دەماغی لەگەڵ زیاد بوونی تەمەن زیاتردەبێت.

روودانی نۆرەی دەماغی لە پیاوان زیاترە وەک لە ژنان، بە رێژەی ١.٢٥ جار، لەگەڵ ئەمەشدا لە ٦٠ % ئافرەتان بەهۆی نۆرەی دەماغییەوە دەمرن.

هۆکارە مەترسیدارەکان بۆ ڕوودانی نۆرەی دەماغی بریتین لە؛

١. بەساڵاچوون.

٢. بەرزی فشاری خوێن.

٣. نەخۆشی شەکرە.

٤. بەرزی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا.

٥. جگەرە کێشان.

٦. بەکارهێنانی دەرمانی دژەسکپڕی لە ژنان.

نیشانەکانی نۆرەی دەماغی

نیشانەکانی نۆرەی دەماغی زۆر بەخێرا دەردەکەون، دەوەستێتە سەر شوێنی زیان پێکەوتوو لە مێشکدا، بەمەش سروشت و توندی نیشانەکان جیاوازە.

لەوانەیە ببێتە هۆی؛

١. لەدەستدانی بیستن و بینین (بەشێک یان بەتەواوی) و تام و بۆن.

٢. لەدەستدانی توانایی قسەکردن یان تێگەیشتن.

٣. لەدەستدانی بیر "ذاكرة".

٤. کەوتنی پێڵوی چاوەکان.

٥. بەرپەرچە کردارەکان کەم دەبنەوە.

٦. لاواز بوونی ماسولکەکانی جەستە بەگشتی "شلبوون یا لەکارکەوتنی نیوەی جەستە"، دەم و چاو بە تایبەتی، کەم بوونەوەی هەستیاری.

٧. لەدەست دانی هاوسەنگی جەستە.

٨. لاوازبـوونی ماسـولکەکانی مـل، کـە نـەخۆش ناتوانێـت ملـی خـۆی بسوڕێنێت.

٩. لەهۆشچوون، ژانەسەر و رشانەوە.

خۆپاراستن لە نۆرەی دەماغی

لەبەر ئەوەی یەکێک لە هۆیەکانی رووداني نۆرەی دەماغی بریتییە لە گیـران و تەسک و رەقبوونی خوێنبەرەکانی مێشـکە، بۆیـە زۆر گرنگـە مەترسـی روودانـی نەخۆشییەکانی دڵ دیـاری بکرێـت. یـەکێک لـە هۆکـارە هـەرە مـەترسـیدارەکانی نۆرەی دەماغی بریتییە لە بەرزی فشاری خوێن کە دەتواندرێت کۆنترۆڵ بکرێـت، هۆکارە مەترسیدارەکانی دیکە بۆ نۆرەی دەماغی کە دەتوانـدرێت کـۆنترۆڵ بکـرێن بریتیین لە بـەرزی ئاسـتی کۆلیسـترۆڵ لـە خوێنـدا، نەخۆشـی شـەکرە، هـەروەها جگەرەکێشان. لە خوارەوە یەکە بە یەکە باس کراون:

بەرزی فشاری خوێن: بەرزی فشاری خـوێن لـە ٣٥ % - ٥٠ % هۆکـارە مەترسیدارەکانی نۆرەی دەماغی پێکدەهێنێت. زۆرێک لـە لێکۆڵینـەوەکان ئەمـەیان سەلماندووە کە کەم کردنەوەی بەرزی پەستانی خوێن بـە برێکـی کـەمیش (٥ – ٦ ملم جیوە) دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی رووداني نۆرەی دەمـاغی بـە شـێوەیەکی زۆر کاریگەر. کەم کردنەوەی پەستانی خوێنیش بە هۆی دەرمان و گۆڕانکاری لـە شێوازی ژیان دەبێت.

چەوری خوێن: بەرزی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا پەیوەندی بە ڕوودانی نۆرەی دەماغی هەیە. کەم کردنەوەوی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا بەهۆی دەرمان و گۆڕانکاری لە شێوازی ژیان دەبێت.

نەخۆشی شەکرە: ئەو کەسانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە، ٢ — ٣ جار زیاتر لەبارن بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی نۆرەی دەماغی وەک لەو کەسانەی کە نەخۆشی شەکرەیان نییە.

خۆراک: خۆراکی دەوڵەمەند بە ڕیشاڵ و ڤیتامینەکان و کەم چەوەری، ڕێژەی ڕوودانی نۆرەی دەماغی بە شێوەیەکی بەرچاو کەم دەکاتەوە.

نەخۆشییە زگماکییەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن

بریتین لە بوونی "کەم و کورتی" لە پێکهاتنی دڵ و لوولە گەورەکانی خوێن لە منداڵی تازە بوو. زۆربەی کەم و کورتییەکان، یان ڕێگرن لە ڕۆیشتنی خوێن بەناو دڵ و لوولەکان یا دەبنە هۆی ڕۆیشتنی خوێن بە شێوەیەکی نارێک لەناو دڵدا، هەرچەندە هەندێکی دیکەیان دەبێنە هۆی تێکدانی کێش "شێواز"ی لێدانی دڵ. کەم و کورتی لە دڵ بە باوترین نەخۆشییە زگماکییەکان دەژمێردرێت.

لە هەر ١٢٤ منداڵی تازە بوو یەکێکیان تووشی نەخۆشییە زگماکییەکانی دڵ دەبێت. ساڵانە ٤٠ هەزار منداڵ لە دایک دەبن و نەخۆشی زگماکی دڵیان هەیە، لەم منداڵانە ٤ هەزاریان ساڵێک ناژین.

کەم و کوڕی لە دیواری نێوان هەردوو سکۆڵە بە باوترین جـۆری نەخۆشـییە زگماکییـەکانی دڵ دەژمێردرێـت، بـە نزیکـەی سـێیەکی هـەموو نەخۆشـییە زگماکییەکانی دڵ و لوولوکانی خوێن پێکدەهێنێت.

هۆیەکانی دروست بوونی نەخۆشییە زگماکییەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن

هۆی دروست بوونی زۆربەی کەم و کورتییە زگماکییەکانی دڵ و لوولـەکـانی خوێن بەتەواوی نەزاندرایە، لەوانەیە هۆیەکەی بۆماوە بێت، لەوانەشە هۆکارەکانی ژینگە (وەک تووش بـوونی دایـک بـە خوریکـە لـەکاتی دووگیـانی، یـا وەرگرتنـی دەرمان و خواردنەوەی کحول لە کـاتی دووگیـانی، هـەروەها هـەبوونی هەنـدێك نەخۆشی لە دایک لەکاتی دووگیانی وەک شـەکرە) بەرپرسـیار بـن لـە دروسـت بوونی کەم کورتییە زگماکییەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن.

تایبەتمەندییەکانی نەخۆشییە زگماکییەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن

تایبەتمەندییەکان پەیوەندیان بە جـۆر و توونـدی کـەم و کورتییەکـە هەیـە، هەندێک لـە منـداڵان هـیچ نیشـانەیەکیان نییـە، کـەچی ئـەوانی دیکـە لەوانەیـە تەنگـەنەفەسـبن، شـینببنەوە، سـینگ ئێشـەیان هـەبێت، ببورێنـەوە، تووشـی نەخۆشییەکانی سینگ بن، گەشەیان لاواز و خواردنیان کەمبێت.

جۆرە سەرەکییەکانی کەم و کورتییە زگماکییەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن

١. بوونی خوێنبـەرێک لـە نێـوان شـاخوێنبەر و سـییە خوینهێنـەرەکان دوای لەدایک بوون؛ ئەم خوێنبەرە لەکاتی دروسـت بـوونی کۆرپەلـە

"لـە نـاو سـکی دایـک" کراوەیـە، دوای لـەدایک بـوون بـە چەنـد کاتژمێرێـک یـان ڕۆژێکـی کـەم دادەخرێـت، بـەڵام هەنـدێک جـار داناخرێت. ئەم بارە لە منداڵی ناکام زۆرە "کە زووتر لە دایک دەبن لە کاتی ئاسایی خۆیان".

٢. دروست نەبوون؛ بریتییە لـە تـەواو دروسـت نـەبوونی دڵ، کـە یـان گوێچکەڵەی ڕاست یان چەپ بەتەواوی دروست نابێت.

٣. کەم و کورتی لە دروست بـوونی نـاوبڕی نێـوان لای ڕاسـت و لای چەپی دڵ، ئەمەش دەبێتە هۆی تێکەڵبوونی خوێن لەلای چەپ بـۆ لای ڕاست.

دڵی پەککەوتە – شکستە دڵ (عجز القلب)

بارێکە، کە لەوانەیە دروست بێت لە هـەر کـەم و کورتییـەک لـە فرمـان یـا پێکهاتەی دڵ، کە توانای دڵ کەمدەبێتـەوە بـۆ تـەواو پڕبـوون و پاڵـدانی خـوێن، ئـەمیش ڕێگادەگرێـت لـە پڕبـوون و پاڵـدانی خـوێن بـە شـێوەیەکی گونجـاو و پێویست.

هۆیەکانی

پەککەوتنی دڵ دروست دەبێت بە هەر هۆیەک کە توانـای ماسـولکەکانی دڵ کەم بکاتـەوە، ئـەم هۆیانـەش یـان ماسـولکەکان تێکـدەدەن یـا پەسـتانێکی زۆری دەخەنە سەر. بەگشتی هۆکارەکان بریتین لە:

١. کەم گرژبوونی ماسولکەکانی دڵ.
٢. کەم بوونەوەی قەبارەی ئەو خوێنەی کە لە دڵ دەردەچێت.
٣. کەم بوونەوەی توانای پڕ بوونی دڵ.
٤. زیاد بوونی لێدانەکانی دڵ.
٥. گیران لە ڕێڕەوی دەرچوونی خوێن لە دڵ بۆ بەشەکانی جەستە.

نیشانەکانی پەککەوتنی دڵ

نیشانەکانی لەسەر دوو هۆکار بەندە؛

یەکەم/ کام لای دڵ تووشی پەککەوتن بووە؟ چەپ یان ڕاست؟

دووەم/ پەککەوتن لە گرژبوون یان خاوبوونەوەی دڵ هەیە؟

بە گشتی نیشانەکان جیاواز نین، پشی سواری و گێژی و سەرشێوان دروست دەبێت لەگەڵ پەککەوتنی لای چەپی دڵ. بەڵام پەککەوتنی لای ڕاستی دڵ زیاتر دەبێتە هۆی ئەستووربوونی جەستە (بەتایبەتی پەلەکانی خوارەوو) و ئەستووربوونی جەرگ.

چارەسەری پەککەوتنی دڵ

چارەسەری پەککەوتنی دڵ، بریتییە لە چارەسەرکردنی نیشانەکانی و ڕێگاگرتن لە خراپ بوونی نەخۆشییەکە. چارەسەری نەخۆشی پەککەوتنی دڵ چەندین لایەن دەگرێتەوە کە بریتین لە:

١. گۆڕان لە خۆراک و شێوازی ژیان؛

- وەرزشێکی مامناوەندی کاتێک پەککەوتنەکە سادە بوو، هەروەها پشوودان پێویستە ئەگەر پەککەوتنەکە قورس بوو.
- دابەزاندنی کێش، قەڵەوی یەکێکە لە هۆکارە مەترسیدارەکانی پەککەوتنی دڵ.
- کەم کردنەوەی خوێ.
- کەم کردنەوەی خواردنەوەی شلەمەنی.

٢. دەرمان.

٣. نەشتەرگەری.

پاشکۆی تاجی تەندروستی

هەندێك لە بار و نەخۆشییە باوەکانی جەستە

- ئاوی سپی چاو
- ئەنفلەوەنزا
- ئەنفلەوەنزای باڵندە
- ئەنفلەوەنزای بەراز
- بالووکە
- بەدهەرسی
- بەردی زەرداو
- بەردی گورچیلە
- بەرهەنگ - الربو
- پشی سواری — هەناسەتەنگی
- تایماڵتا — حمی المالتا
- تۆشکە - توێشک
- خەمۆکی — کآبة
- رشانەوە
- زیپکە
- سکچوون
- سیل
- سەوەفان
- شەقەسەر- الشقیقة
- فێ "صرع"
- قۆڕی "فتق"
- قەبزی
- (فەقەڕات)
- کولی گەدە و دوازدەگرێ — قرحة المعدة
- کلۆربوونی ددان
- کۆخە - کۆکە
- کۆلێرا
- (کۆلۆن — قۆڵۆن)
- کەم خوێنی
- گرانەتا — تیفۆ
- گەروو ئێشە - هەوکردنی گەروو
- گەورەبوونی پرۆستات
- مایەسیری — البواسیر
- مەلاریا
- هەوکردنی ئاڵوو — إلتهاب اللوزتین
- هەوکردنی گیرفانە هەواییەکانی کەللەی سەر — إلتهاب جیوب
- هەوکردنی رۆماتیزمی جومگە
- هەوکردنی رێڕەوی میز
- هەوکردنی کەپوو /جۆری هەستیاری
- هەوکردنی پەردەی سییەکان - إلتهاب رئوي
- هەوکردنی پەردەی دەماغ — إلتهاب سحائي
- هەڵامەت — پەسیو
- هەڵوەرینی پرچ / سەر رووتانەوە

ئاوی سپی چاو - Cataract

ئاوی سپی بریتییە لە لێڵ بوونی هاوێنەی چاو. بۆ کەسی نەخۆش وەک ئەوە وایە لە جێگایەکی تەماوی ببینێت. دیتنی تەماوی بەربەستێک و کێشەیەکی گرانە لە خوێندنەوە و هاژوتنی ئۆتۆمۆبێل بە تایبەتی لە شەو، یا بینینی رووخساری کەسێک. بە گشتی نەخۆشی ئاوی سپی چاو نابێتە هۆی زوورانەوە و ئازار لە چاوەکان.

زۆربەی بارەکانی ئاوی سپی چاو لەسەرخۆ دروست دەبن. لەسەرتادا کاریگەری نییە لەسەر بینین، بەڵام بە تێپەڕبوونی کات دەبێتە هۆی لێڵ بوون و بینینی تەماوی. چاویلکە لە قۆناغە زووەکانی نەخۆشییەکە یارمەتی کەسی نەخۆش دەدات، بەڵام کاتێك دەبێتە هۆی تێکدانی بینین ئەوا نەشتەرگەری پێویستە.

نیشانەکانی

ئاوی سپی لەسەرخۆ دروست دەبێت، نابێتە هۆی ئازار. لەسەرەتا تەنها بەشێکی هاوێنەی چاو تووشی لێڵ بوون دێت، بەڵام بە تێپەڕبوونی کات بەشی فراوانتری هاوێنە دەگرێتەوە، لە کۆتاییدا دەبێتە هۆی تێکدانی بینین. بە گشتی نیشانەکانی ئاوی سپی چاو بریتین لە؛

- بینینی تەماوی و رەشکە و پێشکە.
- هەست کردن بە خراپ بوونی بینین لە کاتی شەودا.
- هەستیار بوون بۆ رووناکی.

- پێویستی بۆ رووناکی بەهێز بۆ خوێندنەوە یا لە کاتی کارکردن.
- زۆر گۆڕینی چاویلکە.
- خێل بوون لە یەک چاو.

هۆیەکانی دروست بوونی

ئاوی سپی دەکرێت لە یەک چاو رووبدات یا هەردوو چاو. لە زۆربەی جارەکاندا هەدوو چاو تووش دەبێت. هۆیەکانی دروست بوون بریتین لە بەساڵاچوون کە بەربڵاوترین هۆکاری تووش بوونە بە نەخۆشی ئاوی سپی. جگە لە پیری هۆکاری تریش هەن، لەوانەیە زگماکی بێت وەک لە منداڵی تازە لەدایک بوو یا لەوانەیە لەتەمەنی منداڵی دروست ببێت. هەروەک دەگوترێت، کە ئاوی سپی زگماکی کاریگەری لەسەر بینین نابێت ئەگەر زوو دەستنیشان بکرێت و چارەسەربکرێت.

هۆکاری مەترسیدار

هەموو کەسێک ئەگەری تووشبوونی بە ئاوی سپی هەیە لەگەڵ بەساڵاچوون. جگە لە تەمەن، هۆکاری مەترسیداری تریش هەن وەک؛

- نەخۆشی شەکرە.
- بۆماوە و مێژووی خێزانی.
- نەشتەرگەری چاو.
- دەرمان، بەتایبەتی ستیرۆید بۆ ماوەی درێژ.

- بەرکەوتن بە ماددەی تیشکدەر.
- جگەرەکێشان.

کەی راوێژی پزیشک بکرێت؟

دەستنیشان کردنی ئاوی سپی زۆر ئاسانە ئەگەر خۆ بە پزیشک نیشان بدرێت. بە پێویست دەزاندرێت سەردانی پزیشک بکرێت ئەگەر نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە هەستپێکرا. جگە لەمەش پێویستە پێش تەمەنی ٦٥ ساڵی هەموو دوو ساڵێک راوێژی پزیشک بکرێت و دوای تەمەنی ٦٥ ساڵی هەموو ساڵێک پشکنین بکرێت.

خۆپاراستن

خۆ نیشاندان بە پزیشک بەشێوەی رێک و پێک وەک لەسەرەوە باسکراوە کلیلی خۆپاراستنە. هەروەها چەند خاڵێکی دیکەش هەن پێویستە رەچاوبکرێن بۆ خۆپاراستن؛

- وازهێنان لە جگەرەکێشان.
- خواردنی خۆراکی تەندروست و هاوسەنگ، زۆر لە سەوزە و میوە بخۆ.
- خۆت لە بەرکەوتن بە تیشکی خۆر بپارێزە.
- گرنگی بە تەندروستیت بدە؛ ئەگەر نەخۆشی شەکرەت هەیە پێویستە بەرێک و پێکی چاودێری خۆت بکەیت و چارەسەری وەربگریت.

Influenza – ئەنفلەوەنزا

بریتییە لە تووشبوونی دەزگای هەناسەدان بە ڤایرۆس، کە کەپوو و گەروو و بۆڕییەکانی هەناسە و سییەکان دەگرێتەوە. لە کەسانی ساغ و تەندروست، ئەنفلەوەنزا نابێتە هۆی روودانی ئاڵۆزییەکان. بەڵام دەکرێت ئەنفلەوەنزا بکوژ بێت لەو کەسانەی کە دەزگای بەرگرییان لاوازبووە بۆ هەرهۆیەک. ڤایرۆسەکە لە هەوا دەگوازرێتەوە، کاتێک کەسێکی تووشبوو دەکۆخێت یا دەپژمێت، یا گۆڕینەوەی کەلوپەلی کەسی نەخۆش.

نیشانەکانی ئەنفلەوەنزا

لەسەرەتای تووشبوون بە ئەنفلەوەنزا، نیشانەکان هاوشێوەی نیشانەکانی پەسیون کە بریتین لە؛ ئاو هاتنەخوارەوە لە کەپوو، پژمین و گەرووئێشان. بەڵام جیاوازی ئەوەیە کە پەسیو لەسەرخۆ گەشەدەسەنێت، کەچی ئەنفلەوەنزا کت و پڕ سەرهەڵدەدات، هەروەها نیشانەکانی ئەنفلەوەنزا کەمێک توندترە لە پەسیو. بە گشتی نیشانە باوەکانی ئەنفلەوەنزا بریتیین لە؛

- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی جەستە بۆ ٣٨ پلەی سلیلۆزی لە کەسانی پێگەیشتوو، ٣٩ بۆ ٤٠.٥ پلەی سلیلۆزی لە منداڵان.
- ئارەقە و لەرزین.
- ژانەسەر.
- کۆخەیەکی هیشک.

- ئازار لە ماسولکەکانی جەستە.
- ماندوویی و شەکەتی.
- گیرانی کەپوو.
- نەمانی حەز بۆ خواردن.
- سکچوون و رشانەوە لە منداڵان.

کەی سەردانی پزیشک بکرێت؟

ئەگەر کەسێک لە مەترسی رووبەڕووبوونەوەی ئاڵۆزییەکانی ئەنفلەوەنزابێت و نیشانەکانی ئەنفلەوەنزای هەبێت، ئەوا پێویستە سەردانی پزیشک بکات.

هۆکارە مەترسیدارەکان بۆ تووشبوون بە ئەنفلەوەنزا

ئەمانەی خوارەوە زیاتر لە مەترسی تووشبوون و ئاڵۆزییەکانی ئەنفلەوەنزان؛

- ساوا و منداڵ.
- پیر و بەساڵاچوو، تەمەن گەورەتر لە ٥٠ ساڵ.
- نەخۆشی درێژخایەن وەک نەخۆشی شەکرە یا نەخۆشی دڵ و سینگ و گورچیلە، هۆکاری مەترسیدارن بۆ تووشبوون بە ئەنفلوەنزا.
- لاوازبوونی سیستەمی بەرگری بۆ هەرهۆیەک بێت.
- دووگیانی لە وەرزی ئەنفلەونزا.

ئاڵۆزییەکانی ئەنفلەوەنزا

- هەوکردنی گوێ.

- هەوکردنی گیرفانە هەواییەکانی کەللەی سەر.
- هەوکردنی بۆڕییەکانی هەناسە.
- هەوکردنی پەردەی سییەکان.
- هەوکردنی دەماغ.

چارەسەری لە ماڵەوە بۆ کەسی نەخۆش

- شلەمەنی زۆر بخورێتەوە؛ ئاو و شەربەت و شۆربا..هتد.
- پشوویەکی تەواو بدرێت.
- ئازارشکێنێک وەک پاراسیتامۆل وەربگیردرێت.

خۆپاراستن

١. ئەگەر بکرێت ساڵانە کوتانی دژی ئەنفلەوەزا وەربگیردرێت.

٢. لەو وەرزانەی کە ئەنفلەوەنزا بڵاوە، باشتروایە لە شوێنێک ئامادە نەبیت کە خەڵکێکی زۆر کۆدەبێتەوە.

٣. وەرزشێکی بەردەوام و رێک و پێک یارمەتی دەزگای بەرگری جەستە دەدات.

٤. باش بخۆ و بنوو! خۆراکی تەندروست- تەندروستییە، نووستن و خۆراکی تەندروست یارمەتی دەزگای بەرگری جەستە دەدەن.

لەنفلەوەنزای باڵندە - Avian influenza

ئەنفلەوەنزای باڵندە بووە هۆی مردنی سەدان ملیۆن لە باڵندەی كێوی و خۆماڵی، هەروەها مردنی ژمارەیەكی كەم لە مرۆڤ. زۆربەی ئەو كەسانەی كە نیشانەكانی ئەم نەخۆشییەیان لێبەدەركەوت، پەیوەندی نزیكیان لەگەڵ باڵندەی نەخۆش هەبووە، بەڵام چەند بارێكی كەمیش لە گواستنەوەی نەخۆشییەكە لەنێوان مرۆڤ بۆ مرۆڤ روویداوە.

شارەزایان لەوە نیگەرانن كە بڵاوبوونەوەی نەخۆشی ئەنفلەوەنزایی باڵندە لەوانەیە لە نێوان مرۆڤەكان رووبدات ئەگەر بازدان لە ڤایرۆسی نەخۆشییەكە (ئێچ فایڤ ئێن وەن H٥N١) رووبدات.

نیشانەكانی

هەرچەندە بەتەواوی دیار نییە كە نیشانەكانی ئەنفلەوەنزایی باڵندە كەی سەرهەڵدەدات و چەند دەخایەنێت، بەڵام بەگشتی نیشانە باوەكان بەشێوەی نیشانە كلاسیكییەكانی ئەنفلەوەنزان كە بریتین لە؛ كۆخە و تا و گەروو ئێشە و ئازاری ماسولكە. بەڵام نیشانە سەختەكان بریتین لە؛ هەوكردنی سییەكان و پشی سواری.

چۆن مرۆڤ تووشی ئەنفلەوەنزای باڵندە دەبێت؟

بەگشتی ڤایرۆسی ئەنفلەوەنزای باڵندە تووشی مرۆڤ نابێت، بەڵام لەساڵی ١٩٩٧ بەربڵاوی لە ئەنفلەوەنزا روویدا لە هۆنگ كۆنگ بووە هۆی تووشبوونی ١٨

کەس، شەش کەسیان مردن. لەو کاتەوە باری ئەنفەلەونزای باڵندە لە مرۆڤ دیارکراوە لە ئاسیا و ئەوروپا و رۆژهەلاتی ناوەڕاست. زۆربەیان تووشبووینە لە ئەنجامی هەبوونی پەیوەندی راستەوخۆ لەگەڵ باڵندەی تووشبوو.

ڤایرۆسی ئەنفلەوەنزای باڵندە (ئێچ فایف ئێن وەن) زۆر بە خێرایی بازدانی بەسەردا دێت، هەروەها لەتوانای هەیە لەگەڵ ڤایرۆسی ئەنفلەوەنزای مرۆڤ یەکبگرێت و جۆرێکی نوێ دروست بکات کە لە مرۆڤ بۆ مرۆڤ بگوازرێتەوە، روودانی ئەمە سەرەتای بڵاوبوونەوەیەکی زۆر سەختی نەخۆشییەکەیە.

هۆکاری مەترسیدار بۆ تووشبوون بریتییە لە پەیوەندی ڕاستەوخۆ لەگەڵ باڵندەی تووشبوو. گوێزرانەوەی نەخۆشییەکە لەنێوان مرۆڤ بۆ مرۆڤ تاکو ئێستا بە نادیاری ماوەیتەوە.

گەر تۆ لە مەترسی تووشبوون بەم نەخۆشییە بوویت و نیشانەکانی ئەم نەخۆشیەت لێبەدەرکەوت بە زووترین کات سەردانی پزیشک بکە.

ئەنفلەوەنزای بەراز – Swine flu

وەک مرۆڤ، بەرازیش تووشی ئەنفلەوەنزا دەبێت، بەڵام ڤایرۆسی ئەنفەلەوەنزای بەراز هەمان ڤایرۆسی ئەنفلەوەنزای مرۆڤ نییە. ئەنفلەوەنزای بەراز بەشێوەیەکی ئاسایی توشی مرۆڤ نابێت، و باری دەگمەنی مرۆڤ کە لە رابردوو روویدابوو تەنها تووشی ئەو کەسانە ببوو کە راستەوخۆ تێکەڵاویان لەگەڵ بەراز هەبووە. بەڵام ئەم ئەنفلەوەنزا بەرازەی کە لە ١٥-١٧ /٠٤/٢٠٠٩

بڵاوبووەوە جیاوز بوو، بە هۆی ڤایرۆسێکی نوێی ئەنفەلەوەنزای بەرازەوە دروست بوو کە لە توانایدا هەبوو بڵاوببێتەوە لە کەسێک بۆ کەسێکی دیکە "لە نێوان مرۆڤاندا"، هەروەها دەکرا تووشی ئەو کەسانە ببێت کە هیچ تێکەڵاوییەکیان "پەیوەندیەکیان" لەگەڵ بەراز نەبوو.

نیشانەکانی ئەنفلەوەنزای بەراز

نیشانەکانی ئەنفلەوەنزای بەراز وەک نیشانەکانی ئەنفلەوەنزای مرۆڤ وایە کە بریتین لە؛ تا، کۆخە، گەروو ئێشە، ژان لە هەموو جەستە، ژانە سەر، لەرزین، بێ تاقەتی. هەندێک لەو کەسانەی کە تووشی ببون تووشی زگ چوون و رشانەوەش ببوون. ئەم نیشانانە لە زۆر باری "نەخۆشی" دیکە بەدیدەکرێن، ئەمەش مانایی ئەوەیە کە پزیشک ناتوانێت تەنها بە هۆی نیشانەکانیەوە دەستنیشانی نەخۆشییەکە بکات، بەڵکو پێویستی بە پشکنینی تاقیگەیی هەیە بۆ ئەوەی دڵنیا بکرێتەوە کە نەخۆشییەکە ئەنفلەوەنزای بەرازە یا نەخۆشییەکی دیکەیە.

چۆن ئەنفلەوەنزای بەراز بڵاودەبێتەوە؟

وەک ئەنفلەوەنزای مرۆڤ بڵاودەبێتەوە، واتە دەکرێت راستەوخۆ تووشی ببیت لەرێگای کەسێکەوە کە نەخۆشییەکەی هەیە، یا بە دەست لێدان لە تەنێك کە کەسی نەخۆشی دەستی لێداوە، پاشان دەست لە دەم و چاو و کەپوو بدەیت.

بۆیە پێویستە شووشتنی دەستەکانت بکەیت بە خوو، هەرچەندە ئەگەر تۆ نەخۆشیش نەبوویت.

کەسی تووشبوو دەتوانێت نەخۆشییەکە بڵاوبکاتەوە رۆژێک پێش ئەوەی نیشانەکانی لێبەدەربکەوێت، هەروەها ٧ رۆژ دوای ئەوەی نەخۆش کەوت "بە گوێرەی سی دی سی — ناوەندی کۆنترۆڵ کردن و قەدەغەکردنی نەخۆشی".

ڤایرۆسی ئەنفلەوەنزای بەراز دەکرێت بە رێگای هەواوە بگوازرێتەوە ئەگەر کەسی نەخۆش لە کاتی پژمین یا کۆخین دەم و کەپووی خۆی دانەپۆشێت.

بالووکە - Wart



بالووکە بریتییە لە گرێیەکی رەقی بچووک، زۆربەی جار لە دەست و قاچەکان دروست دەبێت، کە وەک پفکەیەکی رەق خۆی دەنوێنێت بەڵام دەکرێت لە هەموو بەشێکی جەستە دەربچێت. بالووکە بەشێوەیەکی بەرچاو باوە، هۆیەکەشی تووشبوونە بە ڤایرۆس، بەتایبەتی جۆرێکیان کە پێ ی دەوترێت

(**ئێچ پی ڤی HPV**). بالووکە بەئاسانی دەگوازرێتەوە، کەسێکی ساغ بە ئاسانی تووش دەبێت بە دەست لێدانی لە پێستی کەسێکی تووش بوو بە بالووکە. بە شێوەیەکی نموونەی بالووکە پاش چەند مانگێک لە بەدەرکەوتنی، بزردەبێت، بالآم لەوانەیە بۆماوەی چەندین ساڵ بەردەوام بێت و دووبارە گەشە بکاتەوە.

جۆرەکانی بالووکە

١. باوترین جۆری بالووکە بەشێوەی بەرزبوونەوەیەکی پێستی دەردەکەوێت، کە رووەکەی نارێکە، بەزۆری لە دەست و ئەژنۆیەکان دەردەکەون.

٢. جۆرێکی دیکە هەیە کە رووێکی تەختی رێکی هەیە، بە ژمارەیەکی زۆر لە یەک کات و شوێندا دەردەکەون. ئەم جۆرەیان لە دەم چاو و دەست و مل و مەچەک و ئەژنۆ دەردەکەون.

٣. هەندێک جار بەشێوەی درێژ (شێوە پەنجە) دەردەکەن، ئەم جۆرەیان زیاتر لە دەم و چاو دەردەکەون، بە تایبەتی لە نزیک پێڵوی چاو و لێودا.

٤. بالووکەی ئەندامە زاوزێیەکان؛ ئەم جۆرەش لە سەر ئەندامە زاوزێیەکان (نێر و مێ) بە دیاردەکەون.

چارەسەری بالووکە

ئەو چارەسەریانەی کە لەلایەن پزیشکی پسپۆڕەوە دەنوسرێت زۆربەی جار بریتین لە؛

١. هیشک کردنی بالووکەکە بە هۆی راگووشەی تایبەتی، پاشان لابردنی خانە مردووەکانی رووەکەی.
٢. بەستەڵەک کردنی بالووکەکە بەهۆی ماددەی تایبەتی کە دەبێتە هۆی سارد کردنەوەی رووی بالووکەکە، کە ئەمیش دەبێتە هۆی هەڵقرێشانی بالووکەکە.
٣. بڕین و کۆڵینی بالووکە.
٤. چارەسەری بەهۆی لەیزەر.

چەندین جۆری دیکەی چارەسەری هەن، کە دەبنە هۆی بەهێزکردنی خانەکانی بەرگری لە جەستەی مرۆڤدا تاکو بتوانن لەگەڵ بالووکەکە بجەنگێن و لەناوی ببەن.

بەدهەرسی - Dyspepsia

بریتییە لە زاراوەیەکی گشتی، کە مانای ناڕەحەتی دەگەیەنێت لە بەشی سەرەوەی سک "زگ". بەدهەرسی نەخۆشییەک نییە، بەڵکو بریتییە لە کۆمەڵە نیشانەیەک وەک "هێڵنج، ناڕەحەتی لە بەشی سەرەوەی سک، قرپ هاتنەوە".

نیشانەكانی

زۆری ئەو کەسانەی بەدەست بەدهەرسییەوە دەناڵێین یەکێک یان زیاتر لەم نیشانانەی خوارەوەیان هەیە؛

- زوو هەستکردن بە تێربووون لە کاتی نان خواردن.
- هەستکردن بە نارەحەتی و پڕبوونی گەدە بۆ ماوەیەکی درێژخایەن.
- ئازار لە بەشی سەرەوەی سک.
- هەست کردن بە سووتاناوە "کزانەوە" لە بەشی سەرەوەی سک.
- هێڵنج.
- هەستکردن بە ئاوسانی گەدە.

کەی سەردانی پزیشک بکرێت؟

پێویستە سەردانی پزیشک بکرێت ئەگەر نیشانەکانی بەدهەرسی لە ٢ هەفتە زیاتری خایاند. هەروەها ئەگەر ئەم نیشانانەی خوارەوە هەبوو پێویستە بە زووترین کات سەردانی پزیشک بکرێت؛

- نەمان و لەدەستدانی حەز بۆ خۆراک.
- دابەزینی کێش بەبێ هۆکار.
- رشانەوە.
- رەنگی پیسایی بۆ رەنگێکی رەش گۆڕا.
- زەردووی بەدیارکەوت لە پێست یا چاو.

هەروەها پێویستە سەردانی نەخۆشخانەی فریاكەوتن بكەیت ئەگەر ڕووبەڕووی یەكێك لەم نیشانانە بوویتەوە؛ پشی سواری، ئارەقەكردن، ئازاری سینگ.

هۆكارەكانی

هۆكارە باوەكانی بریتین لە؛

- زۆر خواردن
- بەپەلە خواردن
- خۆراكی چەور
- خۆراكی بیبەراوی "تیژ"
- زۆر خواردنەوەی كحول
- زۆر خواردنی كاكاو و شیرنەمەنی "چوكلێت"
- جگەرەكێشان
- توڕەیی
- بارێكی سۆزداری ناخۆش
- هەندێك جۆری دەرمان
- هەوكردنی گەدە
- هەوكردنی پەنكریاس
- كولی پیپسینی
- بەردی زەرداو

- شێرپەنجەی گەدە

چارەسەری

ئەگەر خۆبەدوورخستن لە هۆکارەکانی دروستبوونی بەدهەرسی کاریگەرنەبوو لە چارەسەرکردنی نیشانەکانی بەدهەرسی، ئەوا پێویستە سەردانی پزیشک بکرێت بۆ چارەسەری دەرمانی و پێویست.

بەردی زەرداو – Gallstone

بەردی زەرداو بریتییە لە نیشتووی رەق لە ناوەوەی تورەگەی زەرداو. تورەگەی زەرداو بریتییە لە ئەندامێکی شێوە هەرمێی بچووک لە لای راستی سەرەوەی سک، لە پشت جەرگ. لە ناو تورەگەی زەرداو شلەیەکی تفت هەیە پێی دەوترێت زەرداو، ئەم شلەیە بۆ ناو ریخۆڵە باریکە دەرژێت بۆ هەرسکردنی خۆراک.

دەکرێت بەردی زەرداو بچووک بێت بەقەد دەنکە خۆڵێک یا گەورەبێت بە قەد کەلایەک یا گەورەتر، هەروەها دەکرێت یەک دانە دروست ببێت یا چەندین دانە لە یەک کاتدا دروستببن.

بەردی زەرداو بارێکی باوە، دەکرێت کەسێک بەردی زەرداوی هەبێت بەبێ ئەوەی هیچ نیشانەیەکی هەبێت، ئەو کەسانەی بەردی زەرداویان هەیە و نیشانەکانیان هەیە ئەوا بە پێویست دەزاندرێت کە نەشتەرگەری دەرهێنانی

تورەگــەی زەرداو بکــەن، بــەڵام ئەوانــەی کــە هــیچ نیشــانەیەکیان نییــە ئــەوا بەشێوەیەکی کت و پڕ پێویستییان بە هیچ چارەسەرییەک نییە.

نیشانەکانی

هەروەک لەسەرەوە باسمان کرد، دەکرێت کەسێک بەردی زەرداوی هــەبێت و هیچ نیشانەیەکی نەبێت. بەڵام دەکرێت لەگــەڵ بــەردی زەرداو ئــەم نیشــانانەی خوارەوە هەبێت؛

- ئازارێکی سەختی توندی کــت و پــڕ و لــە زیادبوونــدادەبێت لــە بەشی راستی سەرەوەی زگ.
- ئازارێکی سەختی توندی کــت و پــڕ و لــە زیادبوونــدادەبێت لــە ناوەڕاستی زگ.
- ئازار لە پشت لە ناوەڕاستی هەردوو شانەکان.
- ئازار لە شانی راست.
- لەوانەیــە ئازارەکــە چەنــد خولــەکێک بــۆ چەنــد کاتژمێرێــک بخایەنێت.

کەی سەردانی پزیشک بکرێت؟

پێویســتە ســەردانی پزیشــک بکرێــت هــەرکاتێک نیشــانەکانی نەخۆشــییەکە هەبوو. هەروەها پێویستە کت و پــڕ ســەردانی نەخۆشــخانەی فریاکــەوتن بکرێــت ئەگەر نیشانەی ئاڵۆزییە سەختەکانی نەخۆشییەکە هەبوو، وەک؛

- ژانە زگێكی زۆر سەختی بەرگەنەگیراو.
- زەرد هەڵگەڕانی پێست و سپێنەی چاو.
- تا و لەرزێكی زۆر بەرز.

هۆكارەكانی

تاكو ئێستا تەواو دیارنییە كە چی دەبێتە هۆی دروستبوونی بەردی زەرداو، لەوانەیە بەردی زەرداو دروست ببێت لە ئەنجامی؛

- زۆری كۆلیسترۆڵ و بیلیڕووبین لە ناو شلەی زەرداو.
- تەواو و دروست بەتاڵ نەبوونی تورەگەی زەرداو.

لە ئەنجامی ئەم دوو هۆكارەی سەرەوە، شلەی زەرداو لە ناو تورەگەی زەرداو كۆدەبێتەوە و نیشتووی كریستاڵی و بەرد دروست دەبێت.

كێن ئەوانەی لە مەترسی تووشبوون بە بەردی زەرداون؟

١. ڕەگەزی مێ؛ ئافرەتان زیاتر لە مەترسی ڕووبەڕووبوونەوەن.
٢. تەمەن؛ دوای ٣٥ ساڵی ئەگەری ڕوودان زیاد دەبێت.
٣. كێش زیادی یا قەڵەوی.
٤. خواردنی خۆراكی پڕ لە چەوری و كۆلیسترۆڵ.
٥. كەم خواردنی خۆراكی ریشاڵی.
٦. هەبوونی مێژووی خێزانی بۆ بەردی زەرداو (یەكێك لە ئەندامانی خێزان بەردی زەرداوی هەبێت).
٧. هەبوونی نەخۆشی شەكرە.

٨. دابەزاندنی کێش بە خێرایی.

٩. هەندێک جۆری دەرمان.

١٠. هەندێک نەژاد زیاتر لە مەترسی تووشبوونن؛ وەک هیندی و مەکسیکی ئەمریکی.

ئاڵۆزییەکانی بەردی زەرداو

لەوانەیە ئاڵۆزییەکان ئەمانەی خوارەوەبن؛

١. هەوکردنی تورەگەی زەرداو.

٢. گیرانی کەناڵی "بۆڕی" زەرداو.

٣. گیرانی کەناڵی "بۆڕی" پەنکریاس.

٤. شێرپەنجەی تورەگەی زەرداو.

خۆپاراستن

دەتواندرێت مەترسی دروستبوونی بەردی زەرداو کەم بکرێتەوە بە رەچاوکردنی ئەم خاڵانەی خوارەوە؛

- ژەمەکان لە کاتی خۆیان بخۆ.
- رۆژانە وەرزش بکرێت.
- کێشی جەستە لەسەرخۆ دابەزێندرێت.
- پارێزگاری کردن لە کێشی جەستە لە ئاستێکی ئاسایی.

بەردی گورچیلە - Renal calculi

بریتییە لە نیشتووی رەق و بچووکی کانزایی و خوێی ترشی لە بەشی ناوەوەی گورچیلەکان. بە شێوەیەکی ئاسایی ئەو ماددانەی کە دەبنە هۆی دروست کردنی بەردی گورچیلە، روون دەبن لە میزدا. بەڵام کاتێک میز چڕ دەبێتەوە، ئەو کات کانزاکان دەبن بە کریستاڵ و بەیەکەوە دەنوسێن و رەق دەبن. ئەنجامەکەی دروست بوونی بەردی گورچیلەیە. زۆربەی بەردە گورچیلەیەکان پێکهاتوون لە کالیسیۆم.

هاتنەخوارەوەی بەردی گورچیلە زۆر بەئازارە، ژانەکە بەزۆری لە تەنیشتەکانی پشت دەست پێدەکات، هەروەها ژانەکە دەداتە بەشی خوارەوەی زگ و ناوچەی بنی زگ.

زۆر گرنگە بزاندرێت چ جۆرە بەردێکی گورچیلە هەیە و بۆچی دروست بووە. هەندێک لە هۆکاری دروست بوونی بەردی گورچیلە دەتواندرێت چارەسەر بکرێت بە قەدەغەکردنی دروست بوونی بەردی نوێ.

نیشانەکانی

تاکو بەردی گورچیلە نەجووڵێت و نەهێتە خوارەوە ئەوا ئەستەمە هەست بە بوونی بکرێت. کاتێک دەجووڵێت لەوانەیە ئەم نیشانانەی خوارەوە روویدەن؛

- ئازار لە تەنیشتەکانی پشت "کەلەکە" و خوار پەراسووەکان.
- گۆڕان لە توندی ژانەکە، لەوانەیە بۆ ٢٠ خولەک تاکو ٦٠ خولەک بخایەنێت.

- ژانەكە لە پشتەوە دەداتەوە بەشی خوارەوەی زگ و بنی زگ.
- بوونی خوێن لەناو میز یا لێڵ بوونی میز.
- زوورانەوەی میز.
- هێڵنج و رشانەوە.
- هەندێک جار، تا و لەرز.

هۆكاری دروست بوونی

گورچیلەكان دوو ئەندامی شێوە دەنكە فاسۆلیایین، هەریەكەیان بەقەد مستێک هەن، دەكەونە بەشی دواوەی زگ، لەهەر لایەكی بڕبڕەی پشت. فرمانی سەرەكی گورچیلەكان بریتییە لە فڕێدانی شلەی زیاد و پاشماوەی ناو خوێن. بەردی گورچیلە كاتێک دروست دەبێت كە پێكهاتەكانی ناو میز (شلە و چەندین جۆری كانزا و ترشەكان) لە هاوسەنگی لادەدەن. كاتێک ئەمە روودەدات دەبێتە هۆی ئەوەی میز جۆرەها ماددەی كریستاڵ دروستكەر (وەک كالیسیۆم و ترشی یوریكی) لە خۆ بگرێت بەشێوەیەكی ئاوا زۆر كە شلەی میز ناتوانێت روونیان بكات.

ئەو كێشانەی كە كار لە فرمانی گورچیلەكان دەكەن لە مژین و فڕێدانی كالیسیۆم و ماددەكانی دیكە، ئەوا بارێک دروست دەكەن بۆ ئەوەی بەردی گورچیلە دروست ببێت. هۆكاری ئەمەش لەوانەیە بۆماوە بێت، یا لەوانەیە كێشەی ریخۆڵە بێت، لەوانەیە خۆراكی بێت، یا هەندێک دەرمان.

زۆر جار باوە بەردی گورچیلە یەک هۆکاری تەواوی نییە، بەڵکو زۆرێک لە هۆکار بەژداری دەکەن.

زۆرێک لە بەردی گورچیلەکان لە چەندین جۆر کریستاڵ پێکهاتوون. دیاری کردنی جۆری کریستاڵی پێکهاتووی بەردی گورچیلە یارمەتی دەستنیشان کردنی هۆکاری دروست بوونی دەدات، بەمەش دەتواندرێت تارادەیەک رێگا بگیردرێت لە دروست بوونی بەردی گورچیلە. چەندین جۆر بەرد هەیە، بەڵام باوترینیان جۆری کالیسیۆمییە.

هۆکاری مەترسیدار بۆ دروست بوونی بەردی گورچیلە

١. کەم خواردنەوەی شلە (ئاو)؛ ئەگەر بەشێوەیەکی پێویست ئاو نەخورێتەوە ئەوا میز چڕدەبێتەوە بەمەش مەترسی دروست بوونی بەرد زیاتر دەبێت.

٢. بۆماوە و مێژووی خێزانی؛ ئەگەر یەکێک لە ئەندامانی خێزانەکەت بەردی گورچیلەیان هەیە ئەوا تۆش لە مەترسیدایت. هەروەها ئەگەر تۆ بەردێکت هەیە ئەوا ئەگەری دروست بوونی بەردی دیکەشت هەیە.

٣. تەمەن و رەگەز؛ زۆربەی ئەو کەسانەی تووشی بەردی گورچیلە دەبن لە تەمەنی نێوان ٢٠ بۆ ٧٠ساڵیدان. رەگەزی نێر زیاتر لەبارن بۆ تووشبوون.

٤. خۆراک؛ ئەو خۆراکانەی ڕێژەیان لە پرۆتین و سۆدیۆم بەرزە، هەروەها ڕێژەیان کەمە لە کالیسیۆم، مەترسی دروست بوونی بەردی گورچیلە زیاد دەکەن.

٥. کەم جووڵانەوە؛ ئەگەر زۆر دابنیشیت و جووڵەت کەمبێت، ئەوا لە مەترسیدایت.

٦. قەڵەوی.

٧. بەرزی فشاری خوێن.

٨. کێشەی دەزگای هەرس.

ئاڵۆزییەکانی

ئەگەر بەرد لەناو گورچیلەکانتدا هەبێت، بەزۆری نابنە هۆی دروست بوونی ئاڵۆزی هەستپێکراو تاکو بەشێوەیەکی ئاوا گەورەدەبن و دەبنە هۆی داخستنی گورچیلەکان و ڕێگرتن لە میز کردن، ئەمەش دەبێتە هۆی تێکدانی گورچیلەکان، خوێن بەربوون. هەروەها بەردی گورچیلە هۆکاری یارمەتیدەرە لە تووشکردنی میزەڕۆ بە هەوکردن.

خۆپاراستن

لە زۆربەی بارەکاندا دەتواندرێت خۆ لە بەردی گورچیلە بپارێزرێت بە چەند گۆڕانکاریەکی بچووک لە شێوازی ژیانی ڕۆژانە. ئەگەر ئەم گۆڕانکاریانە

سەری نەگرت یا بەردەكە لە گەورەبوون دابوو ئەو كات پزیشكی پسپۆڕ لە بواری میزەڕۆ دەرمان دەنووسێت.

<u>گۆڕانكاری لە ژیانی ڕۆژانە</u>: زۆر خواردنەوەی ئاو، زیاتر لە ١٤ پەرداخ ئاو یا ٣.٣ لیتر لە شلەمەنی. لە كەش و هەوای گەرم پێویستە زیاتریش بخورێتەوە. ئاو باشترین شلەیە بۆ خواردنەوە، هەروەها ڕۆژانە خواردنەوەی پەرداخێك لە شەربەتی لیمۆ "سروشتی – خۆت دروستی بكە" مەترسی دروست بوون كەم دەكاتەوە، بەڵام خۆت بە دووربگەرە لە خواردنەوەی شەربەتی پاودەری لیمۆ. هەروەها ئەگەر بەردی گورچیلە جۆری كالیسیۆم ئۆگزالەیت بێت، ئەوا پزیشكان بەباش دەزانن ئەو جۆرە خواردنانە بەشێوەی زۆر توند كەم بكرێنەوە كە دەوڵەمەندن لە ئۆگزالەیت، وەك ڕێواس، چەوەندەر، پاقلە، كەلەم، سپێناغ، پەتاتەی شیرین، كونجی، باوی. سەرباری ئەمانەش، لێكۆڵینەوەكان ئەمەیان دەرخستەوە كە ئەو خۆراكانەی كە بڕی خوێ و پرۆتینی گیانلەبەریان كەم تێدایە زۆر بە باشی چانسی دروست بوونی بەردی گورچیلە كەم دەكەنەوە. هەرچی كالیسیۆمە، كەم كردنەوەی خۆراكی دەوڵەمەند لە كالیسیۆم دیارنییە كە ئایا دەبێتە هۆی كەم كردنەوەی مەترس دروست بوونی بەری گورچیلە یان نا، بەڵكو بە پێچەوانەوە، لێكۆڵینەوەكان دەریان خستییە ئەو ئافرەتانەی كە بەرهەمی شیر "دەوڵەمەند لە كالیسیۆم" زۆر دەخۆن ئەوانە كەمتر لە مەترسی تووشبوون بە بەردی گورچیلكەدان.

دەرمان: وەرگرتنی دەرمان بۆ چارەسەری بەردی گورچیلە پێویستی بە سەردانی پزیشکی پسپۆڕ هەیە.

بەرهەنگ – الربو - Asthma

نەخۆشی بەرهەنگ کاتێک روودەدات کە بۆڕیچکەکانی هەناسە لەناو سییەکان تووشی هەوکردن دەبن و تەسک دەبنەوە. ماسولکەکانی دیواری بۆڕیچکەکانی هەناسە توند دەبن، بەمەش رێڕەوی هەناسە لینجە ماددەی زیاتر دەردەدات کە دەبێتە هۆی گیرانی رێڕەوەکە. نیشانەکانی نەخۆشی بەرهەنگ خۆیان دەگرنەوە لەنێوان خیزەخیزێکی کەم بۆ پشی سواریەکی سەخت.

نەخۆشی بەرهەنگ بە شێوەیەکی یەکجارەکی چارەناکرێت، بەڵام دەتواندرێت نیشانەکانی کۆنترۆڵ بکرێت ئەویش بە خۆدوورخستن لەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی وروژاندنی نۆرەی پشی سواری و دەرمان. لەوانەیە پێویست بکات بەدرێژایی ژیان دەرمانی کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشیی بەرهەنگ وەربگردرێت بۆ رێگاگرتن لە تەشەنەکردنی پشی سواری. بەرهەنگ ئەگەر کۆنترۆڵ نەکرێت ئەوا دەبێتە هۆی تێکدانی ژیانی رۆژانە، لەوانەیە لە ئیش و کار یا لە قوتابخانە..هتد داتببڕێنێت.

لەبەر ئەوەی بەرهەنگ لەگەڵ تێپەڕبوونی کات گۆڕانکاری بەسەردێت بۆیە پێویستە زوو زوو سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکرێت بۆ چاودێری کردن (گۆڕینی دەرمان ئەگەر پێویستی کرد).

نیشانەکانی

نیشانەکانی بەرهەنگ لەوانەیە سادە بێت یا توند بێت، لە کەسێک بۆ یەکێکی دیکە دەگۆڕێت. تۆ لەوانەیە نیشانەیەکی کەمت هەبێت وەک تەنها خیزەخیزی سینگ لەکاتی نۆرەی بەرهەنگی، لەنێوان نۆرەکان لەوانەیە هەست بە هیچ کێشەیەکی پشی سواری نەکەیت. یا لەوانەیە نیشانەکانی کۆخە و خیزەخیزی سینگ هەبێت لە هەموو کاتێک، یا دەکرێت نیشانەکان زیاتر لە کاتی شەو هەبێت یان تەنها لەکاتی وەرزش و ماندووبوون.

بەگشتی نیشانەکان بریتین لە؛

- هەناسەسواری – پشی سواری.
- توندبوون و گرانبوونی سینگ یا ئازار لە سینگ.
- کێشە لەکاتی نووستن.
- نۆرەکانی کۆخە و خیزەخیزی سینگ خراپتر دەبێت لەگەڵ هەوکردنی ڤایرۆسی ڕێڕەوی هەناسە وەک پەسیو.

هۆیەکانی

تاکو ئێستا روون نییە کە بۆچی هەندێك لە خەڵکی تووشی بەرهەنگ دەبن و هەندێکی دیکە تووش نابن، بەڵام بەزۆری هۆی دروستبوونی بۆ هۆکاری ژینگەیی و بۆماوەیی دەگەڕێتەوە.

هۆکاری ورژاندنی نۆرەی بەرهەنگ لە کەسێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، بەڵام بەگشتی بریتین لە؛

- تۆز و خۆڵ و پیسایی ژینگە.
- هەوکردنی رێڕەوی هەناسە وەک پەسیو.
- ماندووبوون و وەرزشکردن.
- هەوای سارد.
- دووکەڵی جگەرە.
- هەندێک جۆری دەرمان.
- بارێکی سۆزداری زۆر بەهێز یا فشاری دەروونی.
- هەندێک جۆری خۆراک.
- هەڵچوونی ناوەڕۆکی ناو گەدە بۆ بۆڕی سورێنچک (هێڵنج هاتنەوە).
- سووڕی بێ نوێژی مانگانە لە ئافرەتان.

هۆکاری مەترسیدار بۆ تووشبوون

نەخۆشی بەرهەنگ زۆر بەربڵاوە، چەندان ملیۆن کەس لە جیهان بەدەست ئەم نەخۆشییەوە دەناڵێنن، ساڵانە لە زیاد بوون دایە. زۆرێک لە هۆکار هەن چانسی تووشبوون بە بەرهەنگ زیاد دەکەن وەک؛

- مێژووی خێزانی نەخۆشییەکە؛ "یەکێک لەئەندامانی خێزان نەخۆشییەکەی هەبێت".

- زۆر تووشبوون بە هەوكردنی ڕێڕەوی هەناسە.
- هەڵمژینی دووكەڵی جگەرە.
- ژیان لە ناوچەی شارستانی، بەتایبەی ئەو جێگایانەی كە پیسبوونی هەوای زۆرە.
- قەڵەوی.
- لەدایک بوون بە كێشی كەم.

كەی سەردانی پزیشک بكرێت؟

سێ بار هەیە لەوانەیە پێویست بكات كەسی نەخۆش بچێت بۆ راوێژی پزیشكی؛

یەكەم/ ئەگەر كەسەكە وابیردەكاتەوە كە نەخۆشی بەرهەنگی هەیە؛ ئەگەر كۆخە هەبوو بۆ زیاتر لەچەند رۆژێک، یان نیشانەكانی نەخۆشی بەرهەنگی هەبوو ئەوا پێویستە سەردانی پزیشک بكرێت.

دووەم/ بۆ چاودێری كردنی نەخۆشی بەرهەنگ دوای دەستنیشانكردن؛ ئەگەر دەزاندرێت كە بەرهەنگی هەیە ئەوا پێویستە لەگەڵ پزیشک كاربكرێت بۆ كۆنترۆڵ كردنی نیشانەكانی.

سێیەم/ ئەگەرنیشانەكانی نەخۆشی بەرهەنگ بە گران سەریان هەڵدا.

تێبینی/ ئەگەر تۆ تووشی نۆرەیەكی سەختی بەرهەنگ بوویت، پێویستە بەپەلە سەردانی نەخۆشخانەی فریاكەوتن بكەیت.

خۆپاراستن

بۆ کەمکردنەوەی نۆرەکانی نەخۆشی بەرهەنگ ، لێرەدا چەند خاڵێک دەخرێتە روو؛

١. خۆت لە هۆکارە ورووژێنەرەکانی نۆرەی بەرهەنگی بپارێزە، وەک تۆز و خۆڵ و دووکەڵ..هتد.

٢. نۆرەکان زوو بناسەوە و زوو خۆت چارەسەربکە؛ ئەمەش دەکرێت بەچاودێری کردنی هەناسەدانت، لەوانەیە هەندێک جار نیشانەی ئاگادارکەرەوەت تووشببێت وەک کۆخینێکی کەم یا تەنگەنەفەسیەکی کەم، لەم کاتانەدا دەست بەجێ خۆت چارسەر بکە بەگوێرەی ئەو دەرمانانەی کە بۆت نووسراوە لەلایەن پزیشکەوە، هەروەها ئەگەر نەتواندرا رێگا لە نۆرەی توندی بەرهەنگی بگیردرێت، پێوستە سەردانی نەخۆشخانە بکرێت بۆ یارمەتی پزیشکی.

٣. دەرمانەکان بەتەواوی وەربگرە، نابێت لەخۆوە دەرمان بگۆڕدرێت، هەردەم پێویستە راوێژی بە پزیشک بکرێت.

پشی سواری "هەناسە تەنگی" - Dyspnea

بریتییە لە نیشانەی زۆرێک لە نەخۆشی، هەرودک لە ناوەکەی دیارە کەسێک هەست دەکات ناتوانێت بڕی تەواو لە هەوا وەربگرێت لە کاتی هەناسەدان،

کەسەکە هەست بە گران بوونی سینگ و خنکان دەکات. زۆربەی زۆری بارەکانی پشی سواری نیشانەی نەخۆشیین، بۆیە پێویستە سەردانی پزیشک بکرێت بە زووترین کات ئەگەر هەست بە پشی سواری کرا.

هۆکارەکانی پشی سواری

زۆربەی زۆری هۆکارەکانی پشی سواری لە ئەنجامی کێشەی دڵ یا سییەکانەوە سەرهەڵدەدات. بەڵام زۆرێک کێشەی دیکەش هەن دەکرێن هۆکاری پشی سواریبن. بە گشتی هۆکارە باوەکانی پشی سواری بریتین لە؛

- نەخۆشی بەرهەنگ "الربو"
- هەوکردنی بۆڕی هەناسە.
- هەوکردنی پەردەی سییەکان.
- سیل
- هەوکردنی گیرفانە هەوایییەکانی کەللەی سەر.
- نەخۆشی دڵ "نۆرەی دڵی ، گیرانی خوێنبەری دیواری دڵ، پەککەوتنی دڵ..هتد".
- کەم خوێنی.
- کاردانەوەی هەستیاری بۆ خۆراک.
- دڵە راوکێ.
- شێرپەنجەی سی.
- قەڵەوی.

- ئاوبەندبوونی سییەکان.
- بەرزبوونەوەی فشاری خوێنی سییەکان.

کەی سەردانی پزیشک یا نەخۆشخانە بکرێت؟

لە کاتی پشی سواری توند یا لەناکاو، پێویستە کت و پڕ سەردانی نەخۆشخانە بکرێت. هەروەها پێویستە سەردانی پزیشک بکرێت ئەگەر؛

- پشی سوار بوو بە ماندووبوونێکی کەم، یا لە کاتی پشوودا.
- پشی سواری روویدا لە کاتی نووستن "کێشە لە نووستن بە هۆی پشی سوارییەوە".
- خیزە خیز لە کاتی هەناسەدان.
- تا و لەرز و کۆخە لەگەڵ پشی سوارییەکە هەبوو.
- پشی سواری ئازاری سینگی لەگەڵ بوو.

بۆ ئەوەی رێگابگیردرێت لە خراپ بوونی نەفەس تەنگی؛

١. جگەرە مەکێشە و دووربە لە هەڵمژینی دووکەڵی جگەرە و هەوای پیس.
٢. وەرزشێکی رێک و بەردەوام بکە.
٣. هەرکاتێك هەستت بە پشی سواری کرد، پشتگوێی مەخە.

تای ماڵتا "حمى المالطا" - Brucellosis

تای ماڵتا بریتییە لە نەخۆشییەكی ترسناكی بەكتریایی كە دەبێتە هۆی تا، ئازاری جومگە، بێ هێزی. نەخۆشییەكە لە ئاژەڵ بۆ مرۆڤ دەگوازرێتەوە، بەزۆری لە ئەنجامی خواردن و خواردنەوەی شیر و پەنیر و بەرهەمە شیرییەكانی دیكە كە بەشێوەیەكی باش نەكولاون. جگە لە ڕێگای خواردن و خواردنەوە، بەكتریای تای ماڵتا دەكرێت لە ڕێگای هەوا یا بە بوونی پەیوەندی ڕاستەوخۆ لەگەڵ ئاژەڵان بگوازرێتەوە. هەرچەندە دەكرێت تای ماڵتا بەشێوەیەكی سەركەوتوویی چارەسەربكرێت بە بەكارهێنانی دژەبەكتریای تایبەت، بەڵام دووبارە سەرهەڵدانەوەی نەخۆشییەكە زۆر باوە. خۆدوورگرتن لە خواردن و خواردنەوەی بەرهەمە شیرییە باش نەكولاوەكان و هەروەها هۆشیاربوون لە كاتی ئیشكردن لە كێڵگە ئاژەڵییەكان یا تاقیگەكان، لە تووشبوون بە تای ماڵتا دەتپارێزێت.

نیشانەكانی تای ماڵتا

لەوانەیە نیشانەكانی تای ماڵتا لە چەند ڕۆژێك بۆ چەند مانگێك بە دیار بكەون دوای تووشبوون بە بكتریای نەخۆشیی تای ماڵتا. بە گشتی نیشانەكان بریتین لە؛

- تا یا بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی جەستە بۆ ٤٠ پلەی سلیلۆزی یا زیاتر لە كاتی دوای نیوەڕۆیان "بەرزبوونەوە و نزمبوونەوەی پلەی گەرمی جەستە بریتییە لە نیشانەیەكی جیاكەرەوەی نەخۆشی تای ماڵتا".

- لەرزین.
- ئارەقەکردن.
- بێ هێزی.
- ئازار لە پشت و جومگەکان.
- ژانە سەر.
- لەوانەیە نیشانەکانی نەخۆشی تایماڵتا بۆ چەند هەفتەیەک یا چەند مانگێک نەمێنێن و دوایی دووبارە دەربکەونەوە. لە هەندێک کەس نەخۆشییەکە دەچێتە بارێکی درێژخایەنەوە "نیشانەکان بۆ چەندین ساڵ دەمێنێتەوە".

کەی سەردانی پزیشک یان نەخۆشخانە بکرێت؟

دەستنیشان کردنی نەخۆشی تای ماڵتا ئاسان نییە، بە تایبەتی لە قۆناغە زووەکانی نەخۆشییەکە. بەڵام پێویستە سەردانی پزیشک یا نەخۆشخانە بکرێت ئەگەر؛

١. هەرکاتێک هەر کەسێک تووشی بەرزبوونەوەیەکی خێرای پلەی گەرمی جەستە بوو "تایەکی خێرا".
٢. ئازار لە ماسولکە یا بێ هێزییەکی نائاسایی.
٣. کەسەکە لە مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی تای ماڵتا بوو "سەیری هۆکارە مەترسیدارەکان بکە لە خوارەوە".
٤. تایەکی بەردەوام هەبوو.

هۆکارە مەترسیدارەکان بۆ تووشبوون بە تای مالْتا

- خواردن و خواردنەوەی بەرهەمی شیری و گۆشتی باش نەکولاْوی ئاژەلْی تووشبوو.
- ئیش کردن لە کێلْگە ئاژەلْییەکان "قەساب و ئاژەلْدار..هتد".
- راوچی ئاژەلاْن، دەکرێت لە رێگای خوێنی برینی ئاژەلْە تووشبووەکان بگوازرێتەوە یا لە ئەنجامی خواردن و خواردنەوەی بەرهەمەکانیان.
- ئەو کەسانەی کە لە تاقیگەکان کاردەکەن، لە رێگای هەوا یا بە رێکەوت لە رێگای خوێنەوە.

ئالْۆزییەکانی تای مالْتا

- هەوکردنی پەردەی دلْ.
- هەوکردنی جومگەکان.
- هەوکردنی گونەکان.
- کەم خوێنی.
- لەبارچوونی منداڵ "لە ئافرەتی دووگیان".
- هەوکردنی جەرگ.
- هەوکردنی پەردەی دەماغی.

خۆپاراستن لە تای مالْتا

١. خۆت بە دووربگرە لە خواردن و خواردنەوەی بەرهەمی شیری باش نەکولاْو.

٢. گۆشت بە تەواوی و بە باشی بکوڵێندرێت "پلەی گەرمی ناوەخنی بگاتە ٦٣ بۆ ٧٤ پلەی سلیلۆزی".

٣. ئەو کەسانەی کە مامەڵە لەگەڵ ئاژەڵ دەکەن "کەسانی کێڵگە ئاژەڵییەکان و پزیشکانی ڤێتێرنەری و قەساب..هتد" پێویستە لەسەریان دەستەوانەی لاستیکی-لاینۆنی لەدەست بکەن.

٤. ئەو کەسانەی لە تاقیگەکان کاردەکەن، پێویستە زۆر ئاگاداری خۆیانبن لە کاتی کارکردندا.

٥. کوتانی ئاژەڵی خۆماڵی.

تویشك یا تۆشکە - Dandruff

بریتییە لە بارێکی درێژخایەنی پێستی کەللەی سەر، کە دەبێتە هۆی خوران و هەڵقرێشانی پێسی کەللەی سەر. هەرچەندە توێشک نەخۆشییەک نییە بگوازرێتەوە لە کەسێکی بۆ یەکێکی دیکە و مەترسیداریش نییە، بەلاّم کەمێک شەرمەزارکەرە و هەندێک جاریش چارەسەری ئاسان نییە.

نیشانەکانی

نیشانەی سەرەکی بریتییە لە کەوتنی خاڵی سپی چەوردیاری هەڵقرێشانی خانە مردووەکانی پێستی کەللەی سەر بەرووی پرچ "قژ" و شانەکان، هەروەها خورانی کەللەی سەر. بارەکە لە وەرزی بەهار و زستان بەرەو خراپبوون دەچێت، هەروەها لە وەرزی هاوین باش دەبێت.

کەی سەردانی پزیشک بکرێت؟

ئەگەر بۆماوی زیاتر لە چەند هەفتەیەک خورانی کەللەی سەرت هەبوو دوای بەکارهێنانی شامپۆی تایبەتی چارەسەری توێشک، یا ئەگەر پێستی کەللەی سەر سۆرهەڵگەڕاو و ئاوسا، لەم کاتانەدا پێویستە سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕی شارەزای پێست بکەیت.

هۆکارەکانی

- وشکی پێست؛ ئەو توێشکەی لە ئەنجامی هیشکی پێستەوە دروست دەبێت، بەگشتی وردتر و کەم چەورترە بە بەراورد لەگەڵ هۆکارەکانی دیکەی توێشک دروستکەر. هەروەها ئەو کەسەی ئەم بارەی هەیە، هەموو پێستی جەستەی هیشکە نەک تەنها کەللەی سەری.
- پێستی چەور؛ ئەم بارە باوترین هۆکاری دروستبوونی توێشکە، کە دەناسرێتەوە بە پێستێکی سۆری گریزاوی داپۆشراوە بە هەڵوەریوی "توێشکی" سپی.
- کەم شووشتنی پرچ هۆکارێکی دیکەی دروست بوونی توێشکە.
- نەخۆشی سەدەفی پێست.
- ئێکزیما.
- هەستیاری بۆ هەندێک ماددەی جوانکاری و شامپۆ؛ هەندێک ماددەی جوانکاری و شامپۆی پرچ دەبنە هۆی سۆرهەڵگەڕان و خورانی پێستی کەللەی سەر.

- نەخۆشی کەڕوویی.

چارەسەری

دەتواندرێت زۆربەی زۆری بارەکانی توێشک کۆنتڕۆڵ بکرێت، بەڵام چارەسەری توێشک کەمێک ئارامی و بەردەوامی دەوێت. بە گشتی شووشتنی ڕۆژانە بە شامپۆی ئاسایی دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی چەوری، زۆرکاریگەرە بۆ ئەو کەسانەی کە کەمێک توێشکیان هەیە. ئەگەر شامپۆی ئاسایی کاریگەر نەبوو، ئەوا پێویست بە شامپۆی تایبەتی توێشک دەکات، بەڵام شامپۆی تایبەتی توێشکیش زۆرن، پێویستە بەکاریان بهێنیت تاکو یەکێک دەدۆزیتەوە کە بۆ بارەکەی تۆ کاریگەرە.

خەمۆکی – كآبة - Depression

خەمۆکی یەکێکە لە بارە تەندروستییە هەرە باوەکان لە جیهان. خەمۆکی بریتییە لە نەخۆشییەکی پزیشکی کە جەستە و مێشک دەگرێتەوە. کاریگەری لەسەر چۆنیەتی بیرکردنەوە و هەڵسوکەوت هەیە، هەروەها دەکرێت ببێتە هۆی جۆرەها کێشەی سۆزداری و جەستەیی. کەسی نەخۆش ناتوانێت کاروباری ئاسایی ڕۆژانەی بەڕێوەببات، هەروەها کەسی نەخۆش وا هەست دەکات کە ژیان هیچ بایەخێکی نەمایە.

زۆربەی شارەزایان ئێستا خەمۆکی بە نەخۆشییەکی درێژ خایەن دادەنێن کە پێویستی بە چارەسەری درێژخایەن هەیە وەک نەخۆشی شەکرە و بەرزی فشاری خوێن. هەرچەندە هەندێک لە خەڵکی تەنها جارێک تووشی نۆرەی خەمۆکی دەبن، بەڵام زۆرینەیان تووشی نۆرەی دووبارەی نیشانەکانی خەمۆکی دەبن "چاک دەبنەوە و دووبارە تووش دەبنەوە" بە درێژای ژیانیان.

دەستنیشان کردن و چارەسەری گونجاو بۆ نەخۆشییەکە یارمەتی کەم کردنەوەی ئەگەری سەختی خەمۆکی دەدات. هەروەها لەگەڵ چارەسەریەکی بەهێز، زۆربەی نەخۆشان بە ماوەیەکی کەم بەرەو باشی دەڕۆن "لە ماوەی چەند هەفتەیەک" و دەتوانن بگەڕێنەوە سەر کاروباری ئاسایی ڕۆژانەیان".

نیشانەکانی خەمۆکی

- نەمانی ئارەزوو لە چالاکی ئاسایی ڕۆژانە.
- هەستکردن بە دڵ تەنگی.
- هەستکردن بە بێ ئومێدی.
- گریان بە بێ هۆ.
- کێشە لە نووستن.
- کێشە لە وردبوونەوە و تێڕوانینی قووڵ.
- کێشە لە بڕیاردان.
- زیادبوون یا دابەزینی کێش بەبێ ئەنقەست.
- ناڕەحەتی.

- بێ پشوویی.
- بە ئاسان تێکچوونی میزاج.
- هەستکردن بە ماندوویی و بێ هێزی.
- نەمانی ئارەزوو لە جووتبوونی سێکسی.
- بیر و هەڵوێستی خۆکوشتن.
- کێشەیەکی جەستەیی ناڕوون؛ بۆ نموونە ئازاری پشت یا ژانە سەرێک بێ هۆکار.
- نیشانەکانی خەمۆکی لە نەخۆشێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، کەسێکی ٢٥ ساڵان جیاواز لە کەسێکی ٦٠ ساڵان هەست بە نیشانەکان دەکات.

هۆکارەکانی خەمۆکی

هۆکارەکانی دروست بوونی خەمۆکی بە شێوەیەکی دیار نەزاندراوە. بەڵام وا بڕوایە کە هۆکاری زیندەکیمیاوی و بۆماوەیی و ژینگەیی بەرپرسیاربن لە دروست بوونی خەمۆکی. خەمۆکی بەشێوەیەکی نموونەیی لە دوای ٢٠ساڵی دەست پێدەکات، بەڵام دەکرێت لە هەموو تەمەنێک دەربکەوێت، رێژەی تووش بوونی ئافرەتان دووهێندەیە بۆ پیاوان.

هۆکارە مەترسیدارەکان بۆ تووشبوون بە خەمۆکی

١. یەکێک لە ئەندامانی خێزان تووشی خەمۆکی بووبێت، ئەگەری تووشبوونی ئەوانی دیکە زۆرە.

٢. بەسەرهاتێکی سەخت، وەک مردنی کەسێکی نزیک.
٣. میزاجێکی خەمۆک لە تەمەنی گەنجی.
٤. نەخۆشی، وەک شێرپەنجە، نەخۆشی دڵ، نەخۆشی ئایدز.
٥. دەرمان بەکارهێنان بۆ ماوەیەکی درێژ خایەن، وەک دەرمانی چارەسەری فشاری خوێن.
٦. جگەرەکێشان، خواردنەوەی کحول.
٧. لە ژنان دوای منداڵبوون.
٨. کەم دەرامەتی و خراپی باری ئابووری.

کەی سەردانی پزیشک بکرێت؟

زۆر ئاساییە کەسێک جاروبار تووشی تێکچوونی میزاج و دڵ تەنگی ببێت، یا دڵخۆش نەبێت بەو بارودۆخەی بۆی رێکدەکەوێت، بەڵام لە خەمۆکی ئەم هەستانە درێژە دەخایەنێت بۆ ماوەیەکی درێژ چەند هەفتەیەک یا چەند مانگێک یان چەند ساڵێک. هەروەها لە خەمۆکی ئەو جۆرە هەستانە زۆر توندترن و کاریگەریان لە سەر کاروباری ئاسایی رۆژانە دەبێت. جگە لەمانە هەستکردن بە خەمۆکی دەکرێت ببێتە هۆی پەنابردن بۆ خۆکوشتن. ئەگەر تۆ هەرچی نیشانەکانی خەمۆکیت هەبوو پێویستە سەردانی پزیشک بکەیت، چونکە خەمۆکی لەخۆیەوە چاک نابێتەوە هەروەها ئەگەر چارەسەر نەکرێت بەرەو خراپتر دەڕوات.

Vomiting - رشانەوە

رشانەوە نیشانە و بارێکی زۆر باوە، هەروەها هۆکارەکانی دروستبوونیشی زۆر و جۆراوجۆرە. بە گشتی هۆکارەکانی دروستبوونی بریتین لە؛

١. هەوکردن؛ هەوکردنی گەدە و ریخۆڵە، هەوکردنی جەرگ، هەوکردنی میزەڕۆ، هەوکردنی ریخۆڵە کوێرە، هەوکردنی تورەگەی زەرداو و هەوکردنی پەنکریاس..هتد.

٢. دەرمان؛ هەندێک جۆری دەرمان هۆکاری رشانەوەن.

٣. خواردنەوەی کحول بە بڕێکی زۆر لە یەک دانیشتندا.

٤. ئاڵۆزی نەخۆشی شەکرە.

٥. ناتەواوی لە دەزگای دەمار؛ شەقەسەر "الشقیقة"، هەوکردنی پەردەی دەماغی..هتد.

٦. کێشە لە گەدە و دوانزەگرێ؛ کولی گەدە "قرحة المعدة"، کولی دوانزەگرێ، شێرپەنجەی گەدە..هتد.

٧. پەککەوتنی گورچیلە.

٨. هەندێک باری دیکە وەک؛ گیرانی ریخۆڵە..هتد.

کەی سەردانی پزیشک یا نەخۆشخانە بکرێت؟

پێویستە کت و پڕ سەردانی نەخۆشخانەی فریاکەوتن بکرێت ئەگەر رشانەوە یەکێک لەمانەی خوارەوەی لەگەڵ بوو؛

- ئازاری سینگ.

- ئازارێکی توندی سک.
- پێش چاو لێڵ بوون.
- بوورانەوە.
- گێژبوون.
- تایەکی بەرز.
- ژانە سەرێکی توند "پێشتر ژانە سەری ئاوا توند نەبیندرابێت".
- ئەگەر کەسی نەخۆش نەیتوانی هیچ شتێک بخوات و بخواتەوە بۆ ماوەی ١٢ کاتژمێر "کەسی پێگەیشتوو" و ٨ کاتژمێر "بۆ منداڵان".
- کەسی نەخۆش تووشی هیشکبوونەوە هات "دەم هیشک بوون، میز نەکردن یا رەنگێکی زەردی تۆخ، گێژبوون و سەرسووڕان لە کاتی هەستانەوە، قوڵبوونی چاو..هتد".
- لەگەڵ رشانەوە خوێن هات.
- هەبوونی پیسایی یا بۆنی پیسایی لەگەڵ رشانەوە.

Acne Vulgaris - زیپکە

نەخۆشییەکی پێستییە، بە هۆی گۆڕانکاری لە چەورییە رژێنەکانی پێست دروست دەبێت ، لەوانەشە بەهۆی هەوکردنەوە دروست بێت. زیپکە بەزۆری لە تەمەنی هەرزەکاریدا روودەدات، کە تووشی زیاتر لە ٨٥% هەرزەکاران دەبێت، زۆربەی جار بەردەوام دەبێت لە تەمەنی پاش هەرزەکاریدا. بە زۆری لە دەم و

چاو و سەرووی مل دەردەکەون، بەڵام لەوانەیە لە سینگ و پشت و شانەکانیش دەربکەون.

بۆچی زیپکە دروست دەبێت؟

- هۆیە سەرەتاییەکان؛ تاکو ئێستا بە تەواوی نەزاندرایە بۆچی هەندێک کەس تووشی زیپکە دەبن و هەندێکی دیکە تووشن نابن، لەوانەیە هۆیەکەی بۆماوە بێت. چەندین هۆکار پەیوەندیان بە زیپکەوە هەیە، لەوانە؛

- بۆماوە؛ کە کەسێک لە خیزانێک تووشی زیپکە دەبێت، زۆربەی جار لە هەمان خێزان کەسی دیکە هەیە کە تووشی زیپکە بووە.
- چالاکی هۆرمۆنی؛ لە تەمەنی هەرزەکاریدا چالاکی هۆرمۆنی ئەندروجین لە کوڕان زیاد دەبێت کە دەبێتە هۆی ئەوەی رژێنە چەورییەکان لە پێستدا گەورەببن و زیاتر ماددەی چەوری بڕێژن.
- هەوکردنی چەوریە ڕژێنەکان.
- خەمۆکی؛ دەبێتە هۆی زیاد دەردانی هۆرمۆنەکان، هەرچەندە تاقیکردنەوە نوێیەکان دەڵێن کە خەمۆکی نابێتە هۆی دروست بوونی زیپکە.

- دەرمان؛ هەندێک دەرمان هەن دەبنە هۆی دروست بوونی زیپکە، لەوانە ئەنەبۆلیک ستیرۆید.

- خۆراک؛

- شیر؛ لە لێکۆلینەوەیەکی تازەدا، کە لەسەر ٤٧٣٣٥ ئافرەت ئەنجامدرایە، دەرکەوتیە پەیوەندییەکی بەتین لەنێوان دەرکەوتنی زیپکە و خواردەنەوەی شیر هەیە. لێکۆلینەوەکە وای دەرخستیە کە پەیوەندییەکە لەوانەیە بە هۆی ئەو هۆرمۆنانەوە بێت کە لە شیری چێڵدا هەیە. کەواتە پەیوەندی هەیە لە نێوان شیر و زیپکە، بەلاّم جۆری پەیوەندییەکە تەواو نەزاندرایە.

- زۆری شەکر و کاربۆهیدرات لە خواردندا؛ خواردنی ئەو خۆراکانەی کە رێژەی شەکر تیایاندا زۆرە دەبنە هۆی دەرکەوتنی زیپکە.

- کەمی ڤیتامین ئەی A و ئی E؛ ئەو کەسانەی کە رێژەی ڤیتامینی (ئەی و ئی)یان کەمە لە جەستەیاندا روودانی زیپکە لێیاندا زیاترە، بەگوێرەی چەند لێکۆلینەوەیەک.

- پاک و خاوێنی؛ دروست بوونی چەوری لە پێستدا بە هۆی چەوریيە رژێنەکانەوە، دەبێتە هۆی گیرانی دەرچەی چەورییە رژێنەکان

ئەگـــەر زوو زوو پێســـت نەشـــۆردرێت و لـــە چـــەوری دەردراو پـــاک نەکرێتەوە، کە ئەمیش هۆکارێکی دیکەی دروستبوونی زیپکەیە.

زیپکەی هەرزەکاری چارەسەری هەیە؟!

خۆپاراستن بە خۆدوورخستن لە هۆکارەکانی دروستبوونی زیپکە تا رادەیەکی باش دەتپارێزێت. بەڵام ئەگەر زاندرا زیپکەکان بەرەو خراپی دەڕۆن، ئەوا پێوستە سەردانی پزیشکی تایبەت بە نەخۆشیەکانی پێست بکرێت بۆ چارەسەری گونجاو. نابێت هیچ دەرمانێک یا کرێم و چەورکەرێک بەبێ راوێژی پزیشکی پسپۆڕی پیشەگەر بەکاربهێندرێت. هەروەها نابێت زیپکەکان بتەقێندرێن و دەستیان لێبدرێت.

سکچوون – زگچوون - Diarrhea

سکچوون بریتییە لە پیسایی شلی ئاوی بە چەندجارەی زیاتر لە ئاسایی روودەدات، هەروەها سکچوون مانای زیاتر چوون بۆ پیسایی کردن و برێکی زیاتر لە پیسایی دەگەینێت. لە زۆربەی زۆری بارەکاندا، سکچوون بۆ ماوەی چەند رۆژێک دەخایێنێت. بەڵام هەندێك جار بۆ ماوەی چەندین هەفتە بەردەوام دەبێت. لەم بارەدا سکچوون نیشانەی نەخۆشی و ناتەواوییەکی ترسناک دەگەیێنێت.

سکچوون دەبێتە هۆی لەدەستدانی بڕێکی زۆر لە ئاو و خوێ لە جەستە. زۆربەی زۆری بارەکانی سکچوون بەبێ وەرگرتنی هیچ دەرمانێک خۆی نامێنێت، بەڵام ئەگەر سکچوون بەردەوامی خایاند، یا کەسی نەخۆش تووشی هیشکبوونەوە هات، یا خوێن لەگەڵ پیسایی هەبوو، تاو و لەرزێکی زۆر..هتد هەموو ئەمانە نیشانەی ئاگادارکەرەوەن، پێویستە نەخۆش سەردانی پزیشک بکات.

نیشانەکانی سکچوون

ئەو نیشانانەی کە دەکرێن لەگەڵ سکچوون هەبن، بریتیین لە؛

- پیسایی شلی ئاوی، زۆر چوون بۆ پیسایی کردن.
- ژانە زگ.
- تا.
- خوێن لە ناو پیسایی.
- هێڵنج هاتنەوە.

کەی سەردانی پزیشک بکرێت؟

بۆ کەسانی پێگەیشتوو، ئەگەر:

- سکچوون بەردەوام بوو لە سێ ڕۆژ زیاتر.
- کەسی نەخۆش تووشی هیشکبوونەوە هات- نیشانەکانی هیشکبوونەوە بریتیین لە "تێنوبوونێکی ئێجگار سەخت، هیشکی ناو دەم و پێست،

بڕێکی کەم لە میز یا هەر نەبێت، بێ هێزییەکی سەخت، گێژی و سەرسووڕان، ڕەنگی میز بۆ ڕەنگێکی تۆخ" دەگۆڕێت.

- پێچێکی توندی زگ لەگەڵ بوو.
- پیسایی ڕەنگ ڕەش بوو، یا خوێن هەبوو لە ناو پیسایی.
- تا، یا بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی جەستە زیاتر لە ٣٩ پلەی سلیلۆزی.

بۆ منداڵان ئەگەر:

- بۆ ماوەی ٣ کاتژمێر یا زیاتر هیچ میزی نەکرد.
- پلەی گەرمی جەستە بەرزبوو زیاتر لە ٣٩ پلەی سلیلۆزی.
- پیسایی ڕەنگ ڕەش بوو، یا خوێن لەگەڵ پیسایی هەبوو.
- ناو دەم هیشک بوو، گریان بێ فرمێسک بوو.
- گێژو خەواڵوو بوو.
- چاو و زگی قووڵ بوو.

هۆکارەکانی

هۆکارە باوەکانی تووشبوون بە سکچوویی؛

١. تووشبوون بە ڤایرۆس؛ هۆکارێکی زۆر باوی سکچوونە لە منداڵان.

٢. بەکتریا و مشەخۆر؛ بەهۆی خواردنی خۆراک و خواردنەوەی و ئاوی پیسبوو.

٣. هەندێک دەرمان دەبنە هۆی سکچوون.

٤. هەندێک جۆری شەکر لە خۆراک هەن، کە بە گران هەرس دەکرێن.

٥. هەوکردنی کۆلۆن.

چارەسەری لەماڵەوە بۆ کەسی سکچوو

١. بڕێکی زۆر لە شلەی پاک بخورێتەوە "ئاو و شەربەت"، تەنها شەربەتی سێو و هەرمێ مەخۆوە، چونکە دەکرێت بارەکە خراپتر بکەن.
٢. خۆراکی نیمچە ڕەق بخۆ؛ وەک برنج و مریشک و هێلکە، ئەمە لەکاتێک کە سکچوونەکەت بەرەو باشی چوو.
٣. بەرهەمە شیری و چەوری و خۆراکی پڕ لە فایبەر مەخۆ بۆ ماوەی چەند ڕۆژێک.

سیل - Tuberculosis

سیل نەخۆشییەکی درمی ترسناکی بەکترییاییە، کە بەشێوەیەکی سەرەتایی تووشی سییەکان دەبێت. نەخۆشی سیل لە کەسێک بۆ یەکێکی دیکە دەگوازرێتەوە لە ڕێگای دڵۆپەی بچووکی هەواوە. زۆربەی خەڵکی کاتێک تووشی نەخۆشیەکە دەبن بێ نیشانەن "نیشانەکانی نەخۆشییەکە لێیان دیارناکەوێت". ئەگەرچی چارەسەری پێشکەوتووی باش هەیە بۆ نەخۆشی سیل، لەگەڵ ئەمەش سیل بە هۆکارێکی هەر گەورەی نەخۆشکەوتن و مردن دادەندرێت لە جیهاندا، بە تایبەتی لە کیشوەری ئاسیا و ئەفریقیا.

زۆربەی بارەکانی نەخۆشی سیل به وەرگرتنی دەرمانی دژەسیل بۆ ماوەی چەند مانگێک یا زیاتر چارەسەردەکرێت، زۆر گرنگه ماوەی وەرگرتنی دەرمان بە رێکی تەواو بکرێت.

نیشانەکانی سیل

لەوانەیە جەستەی هەندێک کەس بەکتریای نەخۆشی سیل لەخۆبگرێت بە بێ ئەوەی ببێتە هۆی دروست بوونی نەخۆشی، بەم بارە دەوترێت سیلی ناچالاک و ناگوازرێتەوە. بەڵام کاتێک سیل چالاک دەبێت ئەم نیشانانەی خوارەوە دروست دەکات و دەگوازرێتەوەش لە یەکێک بۆ یەکێکی دیکە؛

- دابەزینی کێشی بە بێ هۆکار.
- بێ هێزی.
- تا یا بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی جەستە.
- ئارەقەکردن لە کاتی شەودا.
- لەرزین.
- حەز بۆ خۆراک نامێنیت.

بە گشتی سیل تووشی سییەکان دەبێت، نیشانەکانی سیلی سی بریتین لە؛

- کۆخە بۆ ماوەی زیاتر لە چەندین هەفتە.
- خوێن هاتن لەگەڵ کۆخین.
- ئازاری سینگ، یا ئازار لەگەڵ هەناسەدان و کۆخین.

بەڵام سیل دەكرێت تووشی بەشەكانی دیكەی جەستە ببێت وەک گورچیلە و بڕبڕەی پشت و دەماغ. كاتێك سیل تووشی یەكێك لەو ئەندامانە دەبێت، نیشانەكان بەنددەبن لەسەر ئەندامی تووشبوو، بۆ نموونە سیلی بڕبڕەی پشت دەبێتە هۆی ئازاری پشت، لە گورچیلە دەبێتە هۆی خوێن میزتن "میزی خوێناوی"..هتد.

كەی سەردانی پزیشک یا نەخۆشخانە بكرێت؟

هەر كەسێك نیشانەكانی نەخۆشی سیلی هەبوو، پێویستە سەردانی پزیشک یا نەخۆشخانە بكات.

ئاڵۆزییەكانی سیل

بەبێ وەرگرتنی چارەسەری، سیل بكوژە. پشت گوێ خستنی سیلی چاڵاک، وەرنەگرتنی دەرمان بە شێوەیەكی نموونەیی كاردەكاتە سەر سییەكان، بەڵام دەكرێت بۆ بەشەكانی تری جەستە بڵاوببێتەوە لە ڕێگای خوێنەوە. ئاڵۆزییەكانی سیل جیاوازە بە گوێرەی ئەندامی تووشبوو؛

- تێكدانی سی.
- تێكدانی ئێسک و جومگەكان؛ ئازارێكی سەخت، دروست بوونی قونێر، ئەگەر سیل تووشی ئێسک بوو.
- هەوكردنی پەردەی دەماغی.
- بڵاو بوونەوەی سیل بۆ هەموو جەستە.

خۆپاراستن

دەکرێت خۆبپارێزرێت لە تووشبوون بە سیل، باشترین ڕێگاچارە بۆ قەدەغەکردنی بڵاوبوونەوەی سیل بریتییە لە دەستنیشان کردن و چارەسەرکردنی کەسانی نەخۆشی سیلی ناچالاک پێش ئەوەی ببن بە سیلی چالاک، هەروەها لە کاتی خەواندنی نەخۆش لە نەخۆشخانە پێویستە ئاگاداری ئەو نەخۆشانە بین کە نەخۆسی سیلیان هەیە "پێویستیان بە جیاکردنەوە هەیە".

سەوەفان - Osteoarthritis

باوترین جۆری هەوکردنی جومگەکانە، سەوەفان کاتێک ڕوودەدات کە کرکراگەی جومگەکان بەڕووی یەکتر دەخورێن بە درێژایی تەمەن. هەموو جومگەکانی جەستە ئەگەری تووشبوونیان بە سەوەفان هەیە، بەڵام ئەم جومگانەی خوارەوە زیاتر تووشی سەوەفان دەبن؛

- جومگەکانی دەست
- جومگەی سمت "حەوز"
- جومگەی چۆک
- مل
- بەشی خوارەوەی پشت

نیشانەكانی

نیشـــانەكانی نەخۆشـــی ســـەوەفان لەســـەرخۆ گەشەدەســـێنن و لەگـــەڵ بەرسەرچوونی كات توندتر دەبن، نیشانەكان بریتین لە؛

- ئازار؛ ئازار لە كاتی یا دوای جووڵە.
- ئازار لە كاتی دەست لێدان لە جومگەی تووشبوو بە سەوەفان.
- نەتوانینی جووڵاندنەوەی جومگەی تووشبوو لە تـەواوی مـەودای جووڵەی خۆیدا.
- هەسـتكردن بـە قرتـە قـرت "تەقـە تـەق" لـە كـاتی جووڵانـدنی جومگەی تووشبوو.
- گەشەی ئێسكی زیادە لە دەوری جومگەی تووشبوو.
- رەق بوونی جومگەی تووشبوو.

كەی سەردانی پزیشك بكرێت؟

هەركاتێك هەڵئاوسان یا رەق بوون هەبوو لە جومگەیەكی جەستە زیاتر لە ٢ هەفتەی خایاند، پێویستە سەردانی پزیشك بكرێت.

هۆكارەكانی

نەخۆشی سەوەفان كاتێك روودەدات كە كركراگەی كۆتایی ئێسـكەكان بـە رووی یەكتردا دەخـورێن، لـەم كاتـەدا رووە لووسـەكانی كركراگـەكان دڕ دەبـن و داخوران درووست دەكەن. دوای ئەوەی كركراگەكان تەواو دادەخورێن، ئەو كـات

رووی کۆتایی ئێسکەکان لەیەکتر دەخشێن، بەمەش کۆتایی ئێسکەکان تێکدەشکێن و ئازار دروست دەبێت.

هۆکاری تەواوی سەوەفان نەزاندرایە، بەڵام بڕاو وایە چەندین هۆکار بەیەکەوە دەبنە هۆی سەرهەڵدانی سەوەفان کە ئەمانەی خوارەوەن؛

- بەساڵاچوون
- پێکانی جومگە
- بۆماوە
- بێ هێزی ماسولکەکان
- قەڵەوی

چارەسەری لە ماڵەوە و گۆڕانکاری لە شێوازی ژیان

- پشوو؛ لە کاتی ئازاری جومگە پێویستە پشووێکی تەواو بدرێت "زیاتر لە ١٠ کاتژمێر".
- مەشق و وەرزشکردنی تایبەت بۆ جومگەی تووشبوو بە سەوەفان دوای راوێژی کردن بە پزیشکی پسپۆڕی پیشەگەر.
- دابەزاندنی کێشی زیاد.
- بەکارهێنانی گەرمی یا ساردی بۆ کەم کردنەوەی ئازار.
- بەکارهێنانی ئازارشکێنێک بۆ کەم کردنەوەی ئازار.

شەقەسەر "ژانی لاسەرە" – الشقیقة - Migraine

شەقەسەر دەکرێت زۆر سەخت بێت، کاتێک نیشانەکان توند دەبن. زیاتر لە ١٧% ئافرەتان و ٥٦% پیاوان لە جیهان رووبەرووی شەقەسەر بووینەوە.

لە هەندێک کەسدا، ئەم ژانەکە سەختە و لەوانەیە لەگەڵ یا دوای چەند نیشانەیەکی ئاگادارکەرەوە بێت، وەک پێشچاو سپی بوون، رەشکەوپێشکە، مێروولەکردنی لاق و پێیەکان. هەروەها لەوانەیە هێڵنج و رشانەوەشی لەگەڵ بێت، یا زۆر هەستیاری بۆ رووناکی و دەنگ. هەروەها شەقەسەر لەوانەیە بۆ چەند کاتژمێرێک یا چەند رۆژێک بخایەنێت.

هەرچەندە تاکو ئێستا چاک بوونەوە بۆ ئەم نەخۆشییە نییە ، بەڵام چارەسەری بۆ کەم کردنەوەی ئازارەکە و هەروەها کەم کردنەوەی چەند جارەی نۆرەکان هەیە.

نیشانەکانی

نۆرەی شەقەسەر، هەندێک یا هەموو لەم نیشانانەی خوارەوەی لەگەڵ دەبێت؛

- ژانە سەرێکی پلە مامناوەندی بۆ توند، زیاتر لە یەک لای سەر دەبێت بەڵام دەکرێت لە هەردوو لای سەریش بێت.
- لێدانی دەماری سەر "وەک هەستکردن بە لێدانی دڵ وایە بەڵام لێدانەکە لە دەوروبەری کەللەی سەرن".
- ژانەکە بە جووڵانەوە و کارکردن زیاد دەبێت.

- هێڵنج هاتنەوە لەوانەیە رشانەوەشی لەگەڵ بێت.
- هەستیاری بۆ دەنگ و رووناکی.
- ئەگەر چارەسەری وەرنەگیرێت لەوانەیە درێژە بخایەنێت لە ٤ کاتژمێر بۆ ٧٢ کاتژمێر. هەموو شەقە سەرێک وەک یەک نییە، لەیەکێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە.

شەقەسەر لە منداڵان

بەشێوەیەکی نموونەیی شەقەسەر لە تەمەنی منداڵی — هەرزەکاری — پێگەیشتوویی دەست پێدەکات، لەگەڵ بەساڵاچوون نۆرەکان لەرووی توندی و ژمارەوە کەم دەبنەوە.

شەقەسەر لە منداڵان کەم دەخایەنێت، بەڵام ژانەکە زۆر بێزاکەرە و لەوانەشە هێڵنج و رشانەوە و سەرسووڕان و زۆربوونی هەستیاری بۆ رووناکی لەگەڵ بێت. بۆ چارەسەری پێویست بە سەردانی پزیشک دەکات.

هۆیەکانی

هەرچەندە هۆیەکانی دروستبوونی زۆر روون نین، بەڵام زۆرێک لە لێکۆڵەرەوان هۆیەکەی دەگەڕێننەوە بۆ کێشە لەبواری مێشک و دەماری.

ئەو هۆکارانەی شەقەسەر دەروژێنن؛

١. گۆڕانی هۆرمۆنی لە جەستە.

٢. هەندێک خۆراک وەک کحول، پەنیر، چوکلات، کافایین، زۆرێک لە خۆراکی هەڵگیراوی ناو قوتی.

٣. فشاری دەورونی، زۆر خۆ ماندووکردن لە کار و کاسبی.

٤. رووناکی بەشەوق و روون.

٥. گۆڕانکاری لە شێوازی نووستن، کەم نووستن یا زۆر نووستن.

٦. گۆڕانکاری لە ژینگە، لە کەش و هەوا، وەرزش..هتد.

٧. هەندێک جۆری دەرمان.

هۆکاری مەترسیدار بۆ تووشبوون بە شەقەسەر

١. مێژووی خێزانی، یەکێک لە ئەندامانی خێزان شەقەسەری هەبێت، ئەوانی دیکەش لە مەترسی تووشبووندان.

٢. رەگەزی مێ، شەقەسەر زیاتر لە ئافرەتان روودات، سێ هەندەی پیاوان. هەروەها ماوەی دووگیانیش هەندێک جار لە هەندێک ئافرەت هۆکاری مەترسیدارە.

کەی سەدانی پزیشک بکرێت؟

شەقەسەر، کێشەیەکی درێژ خایەنە، بەڵام زۆربەی جار دەستنیشان ناکرێت و چارەسەرناکرێت. ئەگەر تۆ هەستت بە نیشانەکانی شەقەسەر کرد ، ئەوا پێویستە سەردانی پزیشک بکەیت.

خۆپاراستن

ئەگەر دەرمان وەربگریت یا وەرنەگریت، گۆڕانکاری لە ژیانی رۆژانە گرنگە؛

١. خۆ دوورگرتن لە هۆکارە ورژێنەرەکان.
٢. وەرزشکردنێکی رێک و پێک (بەڵام نەک لەکاتی تووشبوون بە نۆرەی شەقەسەر)، وەرزشێکی رێک و پێک دەبێتە هۆی کەم کردنەوی فشاری دەروونی بەمەش مەترسی نۆرەکان کەم دەبێتەوە.
٣. بڕێکی باش بنوو، بەڵام زیاد مەنوو.
٤. لە کاتی تووش بوون بە شەقەسەر، ماسولکەکانت بشێلە و بساوێنەوە. ئەگەر کرا برۆ بۆ جێگایەکی تاریک و بێ دەنگ، پارچە بوورزێک لەناو پەڕۆکێک دابنێ پاشان لەسەر ئەو ناوچەیەی سەرت دابنێ کە هەست بە ئازاری دەکەیت.

فێ – صرع - Epilepsy

بریتییە لە بارێک لە ئەنجامی ناتەواوی لە بەگڕخستن و دروستبوونی نیشانەی کارەبایی لە ناو دەماغ سەرهەڵدەدات، کە دەبێتە هۆی گەشکەی بەردەوام.

هەرچەندە رووبەڕووبوونەوەی یەک گەشکە، مانای هەبوونی نەخۆشی فێ نییە، بەڵام هەموو گەشکەیەک پێویستی بە چارەسەری هەیە، چونکە گەشکە زۆر مەترسیدارە لە کاتی کاروباری رۆژانە وەک کارکردن و هاژوتنی ئۆتۆمۆبێل یا

مەلەوانی..هتد، کە ئەنجامی خراپی لێدەکەوێتەوە. چارەسەری بەزۆری بریتییە لە دەرمان، بەڵام دەکرێت هەندێک جار نەشتەرگەریش ڕێگایەکی چارەسەری بێت.

نیشانەکانی

لەبەر ئەوەی فێ لە ئەنجامی چالاکی کارەبایی ناتەواو دروست دەبێت لە ناو خانەکانی دەماغ، بۆیە گەشکە دەکرێت کاربکاتە سەر هەر فرمانێک کە دەماغ بە ئەنجامی دەگەیەنێت. گەشکە دەکرێت ئەمانەی خوارەوە نیشانبدات؛

- گێژبوونێکی کاتی.
- جووڵەی نارێکی پەلەکانی سەرەوە و خوارەوە.
- لەدەستدانی هۆش، سووڕانی چاو "سپیاتی چاو زیاتر دەردەکەوێت.
- دەرچوونی کەف لە دەم.
- میز بەخۆداکردن لە کاتی گەشکەکە "هەندێک جار".

نیشانەکان دەوەستنە سەر جۆری گەشکەکە، بەڵام لە زۆربەی زۆری کەسانی نەخۆشی فێ وەک سەرەوە دەبێت.

کەی سەردانی پزیشک بکرێت؟

پێویستە سەردانی پزیشک بکرێت هەرکەسێک تووشی گەشکە بوو بۆ یەکەم جار، هەروەها پێویستە کت و پڕ سەردانی نەخۆشخانەی فریاکەوتن بکرێت ئەگەر؛

- گەشکە لە ٥ خولەک زیاتری خایاند.
- هۆش و هەناسە نەگەڕاوە دوای وەستانی گەشکەکە.
- دوای وەستانی گەشکەیەک، گەشکەیەکی دیکە هات.
- کەسی نەخۆش دووگیان بوو.
- کەسی نەخۆش شەکرەی هەبوو.
- کەسی نەخۆش خۆی بریندارکرد یا بریندار‌بوو لە کاتی گەشکە.

هۆکارەکانی

لە نیوەی بارەکانی فێ، هۆکاری دروستبوون نەزانراوە، لە نیوەکەی تر چەندین هۆکار ڕۆڵ دەبینن، لەوانە؛

- بۆماوە.
- پێکانی کەللەی سەر.
- هەندێک نەخۆشی، وەک؛ نۆرەی دڵی و دەماغی بە تایبەتی دوای تەمەنی ٦٥ساڵی.
- تێکچوونی دەماری "دیمێنشیا".
- نەخۆشی زکماکی.

ئاڵۆزییەکانی

- زۆر کەوتن و برینداربوون لە کاتی گرتنی گەشکە.
- خنکان؛ کاتێک کەسی نەخۆش گەشکەی بگرێت لە کاتی مەلەکردن.
- ڕووداوی هاتووچۆ.
- ئاڵۆزی دووگیان؛ گەشکە لە ماوەی دووگیانی مەترسیدارە بۆ سەر دایک و کۆرپەلە.
- مردنێکی لە ناکاو؛ ئەو کەسانەی نەخۆشی فێیان هەیە و بە تەواوی دەرمان وەرناگرن، لە مەترسی مردنێکی لەناکاو دان "بەڵام ئەگەر ڕوودانی ئەم ئاڵۆزییە کەمە".

گرنگی دان بە کەسی نەخۆش و چارەسەری ماڵەوە

١. پێویستە کەسی نەخۆش دەرمانەکانی بە ڕێکی وەربگرێت و لە کاتی خۆی دوانەخرێت.

٢. پێویستە کەسی نەخۆش باش بنوێت.

٣. ئەگەر نەخۆش کارتی نەخۆشی فێی هەیە، پێویستە هەردەم لەگەڵ خۆی هەڵبگریت.

قۆڕی "فتق" - Hernia

بریتییە لە دەرچوونی شانەی نەرم "بە گشتی بەشێک لە ریخۆڵە" بە ناو ناوچەیەکی بێ هێز یا دڕاو لە بەشی خوارەوەی دیواری زگ. کە دەبێتە هۆی بۆقکردن، دەکرێت بە ئازار بێت "بە تایبەتی لە کاتی کۆخین" یا هەڵگرتنی تەنێکی قورس.

لەوانەیە لە قۆڕی ئەشکەنجی ئاڵۆزی زۆر ترسناک بکەوێتەوە. بۆیە هەر قۆڕییەک ببێتە هۆی ئازارکردن یا لە گەورەبوون دابێت ئەوا نەشتەرگەری بە باش دەزاندرێت.

نیشانەکانی قۆڕی

هەندێک لە قۆڕی هیچ نیشانەیەک دروست ناکەن، لەوانەیە کەسی تووشبوو هەستیشی پێنەکات. بەڵام بەزۆری بۆقکردن دەبیندرێت لە دیواری بەشی خوارەوەی زگ بە تایبەتی لە کاتی هەڵسانەوە یان کۆخین و زەخت کردن.

نیشانەکان بە گشتی بریتین لە؛

١. بۆقکردن لە بەشی خوارەوەی زگ "لای راست یا چەپ یان هەردوولا".
٢. ئازار لە ناوچەی دەوروبەری دەزگای زاوزێ، بە تایبەتی لە کاتی هەڵگرتنی تەنێکی قورس یان کۆخین.
٣. هەندێك جار لە پیاوان، دەبێتە هۆی ئازار و ئەستووربوونی تورەگەی گون.

٤. لە منداڵ و ساوا؛ لە کاتی گریان یا زەخت کردن و کۆخین، بۆقکردنەکە بەدیار دەکەوێت.

کەی سەردانی پزیشک بکرێت

هەر کاتێک بۆقکردنەکە بیندرا لە هەر لایەکی بەشی خوارەوەی دیواری زگ، پێویستە سەردانی پزیشک بکرێت.

هۆکارەکانی دروستبوونی قۆڕی

لەوانەیە هۆکاری دروستبوونی دیارنەبێت، بەڵام هۆکارە دیارەکان بریتین لە؛

- زیاد بوونی پەستانی ناو زگ "قەڵەوی، قەبزی درێژخایەن، دووگیانی، شێرپەنجە، نەخۆشی هەناسەدانی درێژخایەن..هتد".
- بێ هێزی دیواری زگ.

ئاڵۆزییەکانی قۆڕی

زۆربەی زۆری قۆڕیەکانی ئەشکەنجی گەورەدەبن ئەگەر زوو نەشتەگەری چاککردنەوەی دیوای زگ نەکرێت. بەڵام ترسناکترین ئاڵۆزی قۆڕی ئەشکەنجی بریتییە لەوەی کاتێک بەشێکی ریخۆڵە گیر دەخوات و دەگیرێت کە بەم نیشانانەی خوارەوە دەناسرێتەوە "ئازارێکی زۆر توند، هێڵنج و رشانەوە، قەبزی". بەڵام گیرخواردنی ریخۆڵە تەنها نابێتە هۆی گیرانی، بەڵکو لەوانەیە خوێنیش نەچێت بۆ ئەم بەشە و بمرێت، کە بارێکی زۆر ترسناکە و پێویست بە نەشتەرگەری کت و پڕ هەیە.

خۆپاراستن

١. كێشی زیاد دابەزێنە.
٢. خۆراكی دەوڵەمەند لە ریشاڵ زۆر بخۆ.
٣. لە كاتی هەڵگرتنی تەنی قورس، بە لێزانی و كەم كەم هەڵگرە.
٤. جگەرە مەكێشە.

قەبزی - Constipation

قەبزی كێشەیەكی باوی دەزگای هەرسە. ئەو كەسانەی تووشی قەبزی دەبن، پیسایی كەم دەكەن، ئەو پیساییەی كە دەشیكەن پیساییەكی رەقە، جگە لەمەش لەكاتی پیسایی كردندا زەحمت دەكەن.

بەگشتی ئەو كاتە كەسێك قەبزە ئەگەر لە هەفتەیەكدا، لە سێ جار كەمتر پیسایی كرد، هەروەها پیساییەكەش رەق و هیشك بوو. بە خۆشحاڵییەوە زۆربەی زۆری بارەكانی قەبزی كاتینە، بە چەند گۆڕانكارییەك لە شێوازی ژیان نامێنن "وەك وەرزشكردن و خواردنی خۆراكی دەوڵەمەند لە ریشاڵ".

نیشانەكانی

مەرج نییە هەموو رۆژێك پیسایی بكرێت، كەسێك بە قەبز دادەندرێت ئەگەر دوو لەم نیشانانەی خوارەوەی هەبوو؛

- كەمتر لە سێ جار پیسایی بكات لە هەفتەیەكدا.

- زەختێکی زۆربکات لەکاتی پیساییکردن.
- هەستکردن بە گیرانی کۆم.
- هەستکردن بە تەواو بەتاڵ نەبوونی کۆم لە پیسایی، دوای پیسایی کردن.

کەی سەردانی پزیشک بکرێت

هەرچەندە قەبزی بارێکی زۆر بێزارکەرە، بەڵام بەزۆری ترسناک نییە. زۆربەی خەڵکی راوێژی پزیشک ناکەن بۆ باری قەبزی، هەر بۆیە قەبزییەکی درێژخایەن دەکرێت ئاڵۆزی ترسناکی لێبکەوێتەوە یا هەر خۆی لەخۆیدا هۆکاری دروستبوونەکەی ترسناک بێت.

بەگشتی سەردانی پزیشک بکرێت بۆ باری قەبزی، ئەگەر؛

١. ئەگەر پیسایی کردن زیاتر لە سێ رۆژ جارێکی خایاند، دوای گۆڕینی خۆراک و وەرزش کردن.
٢. ئازارێکی زۆری زگ هەبوو.
٣. خوێن لە ناو پیسایی هەبوو.
٤. قەبزی بوو بە سکچوویی.
٥. ئازاری کۆمی لەگەڵ بوو.
٦. کێشی کەسەکە بەبێ هۆکار دابەزێت.

هۆکارەکانی دروست بوونی قەبزی

- کەم خواردنەوەی شلەمەنی و هیشکبوونەوە.
- کەم خواردنی خۆراکی دەوڵەمەند لە ریشاڵ.
- دامرکاندنەوەی پیسایی هاتن "پیسایی لە کاتی خۆی پشتگوێ دەخرێت".
- کەمی جووڵە.
- نەخۆشی هەڵچوویی ریخۆڵەی ئەستوورە.
- هەندێک کێشە و نەخۆشی وەک؛ نۆرەی دەماغی، شەکرە، کێشەی رژێنی سپەڕی "ملە قۆرتە"، نەخۆشی پارکینسۆن.
- هەندێک جۆری دەرمان.
- شەق و برین لە دەرچەی کۆم.
- بەرکەوتنی بڕبڕەی پشت "دڕکە پەتک".
- لە هەندێک باری زۆر دەگمەن، دەکرێت قەبزی نیشانەیەکی نەخۆشییەکی ترسناک بێت وەک؛ شێرپەنجەی ریخۆڵە، یا ناهاوسەنگی لە هۆڕمۆن. لە منداڵان دەکرێت نیشانەی نەخۆشییەکی زگماکی بێت ک بەشێکی ریخۆڵە کار ناکات.

ئاڵۆزییەکانی قەبزی

- مایەسیری یا شەق و برین لە دەرچەی کۆم.
- چوونەوەناویەکی پیسایی.

- دەرچوونی بەشی ناوەوەی کۆم بۆ دەرەوە "دەرچوونی کۆم".
- ئەگەر زۆر دەرمانی دژی قەبزی وەربگیردرێت، دەبێتە هۆی تەمبەڵ کردنی ریخۆڵە.

خۆپاراستن و رێگاگرتن لە روودانی قەبزی

١. خۆراکی دەوڵەمەند لە ریشال بخۆ.
٢. شلەمەنی زۆر بخۆرەوە.
٣. وەرزش بە رێک و پێکی بکە.
٤. پیسایی دامەرکێنەوە، کاتێک پیساییت هات، پشت گوێی مەخە "پیسایی لە کاتی خۆی بکە".

(فەقەڕات)

(فەقەڕات) زاراوەیەکە بە هەڵە لە نێو خەڵکی بەکاردەهێندرێت، لە وشەی "فقرات"ی زمانی عەرەبی هاتووە، کە ئەمیش کۆی وشەی "فقرة"یە، واتە بڕبڕە. کەواتە هەمووومان فەقەڕاتمان هەیە! زۆرێک لە خەڵکی وشەی فەقەڕات بەکاردەهێنن بۆ هەر ئازارێکی پشت! واتا ئەگەر ئازارێکیان هەبێت لە پشتیان ئەوا فەقەڕاتیان هەیە، هەندێکی دیکە لە خەڵکی بۆ بارێکی تایبەتی پشت بەکاردەهێنن ئەویش خزینی یا خلیسکانی یا شکانی دیسکی نێوان بڕبڕەکان یا خودی بڕبڕەکان. ئازاری پشت یا پشت ئێشان، بارێکی باوە، یەکێکە لە هەرە هۆکارە باوەکان کە خەڵکی بۆ چارەسەری سەردانی پزیشک دەکەن. ئازای

پشتیش جۆری زۆرە، لەوانەیە ئازارەکە وەک ئازاری ڕەقبوونی ماسولکە بێت "التشنج" یا وەک چەقۆ و گولە وەشاندنبێت یا لەوانەیە ئازارەکە وەک سووتانەوە بێت و بداتەوە بەشی پشتەوەی ڕانەکان، دەکرێت ئازاری پشت مەودای جووڵەی پشت کەم بکاتەوە یا کەسێک نەتوانێت بە قیت و ڕاستی ڕاوەستێت. هەر ئازارێکی پشت لە چەند ڕۆژێک بۆ چەند هەفتەیەکی کەم بخایەنێت بە ئازاری پشتی تازە یا نوێ دادەندرێت. هەر ئازارێکیش کە زیاتر لە ۳ مانگی خایاند بە ئازاری پشتی درێژخایەن دادەندرێت. زۆربەی زۆری ئازارەکانی پشت خۆی لە خۆیان بەرەو باشی دەڕۆن و نامێنێن لە ماوەی ٤ بۆ ٦ هەفتە بە ئەنجام گەیاندنی چەند کار و کردارێک لە ماڵەوە "لە خوارەوە باسکراوە". چارەسەری پزیشکیش بەندە لەسەر هۆکاری دروست بوونی ژانەکە، هەرچی نەشتەرگەرییە زۆر بە دەگمەن پێویستە وەک ڕێگا چارەیەک، ئەگەر پێویستیش بوو بە دوا ڕێگا چارە دادەندرێت لە چارەسەری ئازاری پشت.

هۆکارەکانی دروست بوونی ئازاری پشت

باوترین هۆکاری دروست بوونی ئازاری پشت بریتییە لە ئازاردانی ماسولکە یا بەستەرەکانی پشت. ماسولکە و بەستەرەکانی پشت بۆ زۆر هۆکار ئەزیەت دەخۆن، لەوانە؛ هەڵگرتنی قورسایی بە شێوەیەکی نادروست، ڕاوەستان و دانیشتن بە نادروستی، زیادی کێش. هەروەها دەکرێت هۆکاری ئازاری پشت بریتیبێت لە باری ترسناک وەک شکانی بڕبڕەی پشت یا دیسکی بڕبڕەی پشت، یا تووشبوون بە نەخۆشی بەکتریایی..هتد.

هەندێک لە هۆکارە باوەکانی ئازاری پشت؛

- هەڵگرتنی قورسایی بە نادروستی.
- راوەستان و دانیشتن بە نادروستی.
- زیادی کێش
- شکانی بڕبڕەی پشت.
- خلیسکانی دیسکی بڕبڕە.
- هەوکردنی گورچیلە.
- قەڵەوی.
- سەوەفان.
- خورانی ئێسکی بڕبڕەی پشت.
- دووگیانی.
- خەمۆکی و پەستانی دەروونی.

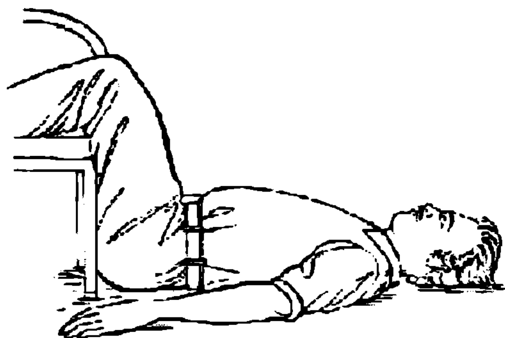
کەی سەردانی پزیشک یا نەخۆشخانە بکرێت بۆ ئازاری پشت؟

- پێویستە کت و پڕ سەردانی نەخۆشخانەی فریاکەوتن بکرێت ئەگەر کەسێک دووچاری ئازارێکی پشتی سەخت بوو دوای رووداوێکی هاتووچۆ یا بەربوونەوە لە بەرزایی یا بەربوونەوە لە وەرزشکردن.
- هەروەها پێویستە سەردانی پزیشک یا نەخۆشخانە بکرێت بۆ ئازاری پشت ئەگەر؛

- ئازارەکە بەردەوام و سەخت بوو، بە تایبەتی لە کاتی شەو لە درێژبوون.
- ئازارەکە دایەوە بەشی پشتەوەی رانەکان.
- لەگەڵ ئازارەکە بێ هێزی پەلەکان و مێرووولەکردنت بەدیکرد لە یەک لاق یا هەردوو لاق.
- کێشەی میز کردن یا پیسایی کردنت هەبوو.
- تا و دابەزینی کێشی لەگەڵ بوو.

هەندێک ئامۆژگاری بۆ کەم کردنەوەی ئازاری پشت لەماڵەوە

١. خۆ درێژکردن لەسەر زەوی لەسەر پشت، چۆکەکان و هەروو جومگەی کلۆتەکانت "حەوز" بە گۆشەی ٩٠ بنوشتێنەوە و قاچەکانت لەسەر کورسیەک دابنێ "وەک لە وێنەی خوارەوە نیشان دراوە"، ئەمە رێگایەکە بۆ لابردنی پەستان لەسەر بڕبڕەی پشت.



لابردنی پەستان لەسەر بڕبڕەی پشت

٢. بەکارهێنانی گەرمی یا ساردی بۆ کەم کردنەوەی ئازار.
٣. ئازار شکێنێک وەربگرە وەک پاراسیتامۆل یا ئیبۆپرۆفین "پرۆفین"، پرۆفین بۆ ماوەیەکی کاتی بەکاردەهێندرێت، ئەگەری روودانی ئالۆزییەکانی پرۆفین زۆرە ئەگەر بە بڕی زۆر و ماوەی درێژخایەن بەکاربهێندرێت.

كولی "قرحة"ی پیپسینی – Peptic ulcer
(گەدە، دوازدە گرێ، سورێنچك)

بریتییە لە برینی کراوە لە ناوپۆشی ناوەوەی گەدە، دوازدە گرێ یا سورێنچک. باوترین نیشانەی کولی پیپسینی بریتییە لە ژان.

چەند ساڵێک لەمەوبەر، وا بڕوا بوو کە کولی پیپسینی لە ئەنجامی کێشە و خەمی ژیانەوە دروست دەبێت، بەڵام پزیشکان ئێستا دەزانن کە هۆیەکەی بریتییە لە تووشبوون بە جۆرە بەکتریایەک یا هەندێک دەرمان بەڵام نەک فشاری دەروونی یا خۆراک بە تەنها. کولی پیپسینی جگە لە گەدە و دوازدە گرێ لە سورێنچکیش روودەدات ئەویش لە ئەنجامی گەڕانەوەی ترشی گەدە بۆ سورێنچک. کولی پیپسینی زۆر باوە، هەروەها زۆربەی جار چارەسەری کولی پیپسینی چەند هەفتەیەک دەخایەنێت.

نیشانەکان

ژانێکی جۆری کزانەوە باوترین نیشانەی کولی پیپسینییە، ژانەکە لە ئەنجامی برینە کراوەکان دروست دەبێت، هەروەها زیاد دەبێت کاتێک ترشی

گەدە دەکەوێتە سەر برینەکان. ژانەکە زۆربەی جار چەند خولەکێک بۆ چەند کاتژمێرێک دەخایەنێت، لەو پەڕی بەهێزیدایە کاتێک گەدە بەتاڵە، بە شەو زیاترە. زۆربەی جار بە خواردن یا بە دەرمانی دژی ترشی، ژانەکە بە شێوەیەکی کاتی کەم دەبێتەوە و نامێنێت.

هەروەها کولی پیپسینی لەوانەیە ببێتە هۆی رشانەوەی خوێن، یا هەبوونی خوێنی رەنگ تۆخ لەناو پیسایی، هێڵنج و رشانەوە، دابەزینی کێش، سینگ ئێشە.

هۆیەکانی کولی پیپسینی

بە گوێرەی شوێنی کولەکە، ٣ جۆر لە کولی پیپسینی هەیە؛ گەدە، دوازدەگرێ، سورێنچک.

١. هەرچەندە لەمەوپێش وا بڕوا بوو کە فشاری دەرونی و خۆراکی بیبەراوی "تیژ" هۆیە سەرەکییەکانی دروست بوونی کولی پیپسینی بن، بەڵام ئێستا پزیشکان دەزانن کە هۆکاری سەرەکی کولی پیپسینی بریتییە لە جۆرە **بەکتریایەک**. ئەم بەکتریایە باوترین هۆی دروست بوونی کولی پیپسینییە، بەڵام تاکە هۆکاری درووست بوون نیە.

٢. بەکارهێنانی **دەرمانی دژەئازار** بە شێوەیەکی رێک و پێک و درێژ، یەکێکی دیکەیە لە هۆکارەکانی دروست بوونی کولی پیپسینی.

٣. **جگەرە کێشان؛** چڕی قەبارەی ترشی گەدە زیاد دەکات، مەترسی ڕوودانی کولی زیاد دەکات، هەروەها جگەرەکێشان چاك بوونەوەی کولیەکان هێواش دەکاتەوە لە کاتی وەگرتنی چارەسەری.

٤. **خواردنەوەی مەی** بەشێوەیەکی زۆر دەبێتە هۆی بریندار بوونی ناوپۆشی گەدە هەروەها بڕی ترشی گەدە زیاد دەکات، کە هۆکاری مەترسیدارە بۆ دروست بوونی کولی پیپسینی.

٥. **فشاری دەروونی،** هەرچەندە فشاری دەروونی بە تەنها هۆکار نییە بۆ دروست بوونی کولی پیپسینی، بەڵام هۆکاری بەژدارکەرە لە دروست بوون.

کەی ڕاوێژی پزیشك بکرێت؟

کولی پیپسینی شتێك نییە خۆت چارەسەری خۆت بکەیت بە بێ یارمەتی پزیشك. ئەگەر تۆ نیشانەکانی کولی پیپسینیت هەیە پێویستە سەردانی پزیشك بکەیت، لەگەڵ یارمەتی پزیشك چارەسەری تەواو بەدەست دەهێنیت.

ئاڵۆزییەکانی کولی پیپسینی

ئەگەر کولی پیپیسنی چارە نەکرێت، دەبێتە هۆی خوێن بەربوونی ناوەکی، دروست بوونی کون لە گەدە یا دوازدەگرێ کە ڕووبەڕووی مەترسی زۆر خراپتر دەکەنەوە. هەروەها کولی پیپسینی لەوانەیە ببێتە هۆی گیرانی ڕێڕەوی هەرس.

كلۆربوونی ددان - Tooth caries

بریتییە لە دروست بوونی بۆشایی لە نێو ددانەكان، ئەم بۆشاییانە بریتین لە شوێنی رزیبووی ددان. ئەم كلۆربوونە لە ئەنجامی زۆرێك لە هۆكار سەرهەڵدەدات وەك باش خاوێن نەكردنەوەی ددانەكان و زۆر خواردنەوەی "خواردنەوە شەكریەكان"..هتد.

كلۆربوونی ددان یەكێكە لە كێشە تەندروستییە هەرە باوەكان لە جیهان. ئەم بارە زۆرتر لە نێو منداڵان دەبیندرێت، بەڵام هەركەسێك ددانی هەبێت دەكرێت تووشی كلۆربوون ببێت!

ئەگەر كلۆربوونی ددان چارەسەرنەكرێت، ئەوا رزیبوونەكە گەورە و زیاتر دەبێت، دەبێتە هۆی ئازارێكی زۆر سەخت، هەوكردن، هەروەها لەدەستدانی ددانەكە و چەندین ئاڵۆزی دیكە.

نیشانەكانی

نیشانەكان دەوەستێتە سەر شوێن و راكشانی "گەورەیی و بچووكی" كلۆربوونەكە. لە سەرەتایی كلۆربوونی ددان لەوانەیە هیچ ئازارێك نەبێت. بەڵام لەگەڵ گەورەبوون و راكشانی كلۆربوونەكە، ئەم نیشانانەی خوارەوە دروست دەبێت؛

- ئازاری ددان.
- هەستیاربوونی ددان.

- ئازارێک زۆر تیژ و سەخت لەگەڵ خواردن و خواردنەوەی شتێکی شیرین یا سارد یا گەرم.
- بەدیارکەوتنی کونی بچووک لەسەر ددانەکان.
- هەندێک جار خڕبوونەوەی کێم و دەردراو لە دەوری ددانەکە.

هۆکاری دروست بوونی

کلۆربوون لە ئەنجامی رزیبوون دروست دەبێت، کە ئەمیش پڕۆسەیەکە سەرهەڵدەدات بە درێژایی کات. ناو دەمی مرۆڤ وەک هەموو جێگایەکی دیکەی جەستە، بەشێوەیەکی سروشتی زۆرێک لە بەکتریایی تێدایە. هەندێک لەم بەکتریایانە لەسەر ئەو خواردن و خواردنەوانە دەژین کە شەکر "کاربۆهیدرات" تێدایە. کاتێک ئەم شەکرانە بەباشی لاناچن "لانابردرێن" لە ددانەکان، ئەو کات بەکتریایەکان هەڵدەستن بە گۆڕینیان بۆ ماددەی "ترشی". بەکتریا و ماددە ترشییەکان و وردە خۆراک و لیکاو دەنووسێن بە ددانەکانەوە. ماددە ترشەکان هەڵدەستن بە هێرشکردنە سەر کانزاکانی رووی بەشی رەقی دەرەوەی ددان "مینا" و دەبێتە هۆی خورانی بەشەکە" ئەم خورانە دەبێتە هۆی دروست کردنی کونی زۆر بچووک لە رووی "مینا"وە، بەهۆی ئەم کونانەوە بەکتریا و ماددە ترشییەکان دەتوانن بگەن بە چینێکی دیکەی ددانەکە کە چینێکی نەرم و بەرگری کەمە بۆ ماددەی ترشی بەبەراورد لەگەڵ بەشی "مینا". ئەم تێکدان و رزیبوونە بەردەوام دەبێت تاکو ماددە ترشییەکان و بەکتریایەکان دەگەن بە بەشی ناوەوەی ددانەکە. لە بەشی ناوەوەی ددانەکە دەمار و لوولەی خوێن هەیە، کە هەڵدەئاوسێن و

ئازاردەدرێن بەهۆی بەکتریاوە. دوای ئەوەی کلۆربوونەکە بەرەوەپێش دەچێت، دەبێتە هۆی ئازارێکی ددانی زۆر سەخت.

هۆکارە مەترسیدارەکان

١. هەندێک جۆری خۆراک؛ ئەو خۆراک و خواردنەوانەی بۆ ماوەیەکی درێژ لە نێو ددانەکان دەمێننەوە، بۆ نموونە شیر و هەنگوین و کێک و مێوژ و هاوشێوەی مێوژ، پەتاتە.

٢. زۆر خواردن و خواردنەوەی شەکری "چەنجارەی خواردنەوە".

٣. نەشووشتنی ددان دوای خواردن و خواردنەوە بە فلچە.

٤. خواردنەوەی ئاوی ناو بوتڵ "پاڵێوراو". هەندێک جۆری ئاوی پاڵێوراو "بوتڵ" ماددەی فلۆریدی تێناکرێت، کە ماددەیەکە لە ئاوی گشتی دەکرێت و یارمەتی کەم کردنەوەی رزیبوونی ددان دەدات.

٥. بەساڵاچوون.

٦. وشکی دەم

٧. دڵە سوٚزە "هەڵچوونی ناوەڕۆکی گەدە".

ئالۆزییەکانی

- هەوکردن و خڕبوونەوەی کێم لەدەوری ددانەکە.
- هەڵوەرینی ددان.
- شکانی ددان.

- كێشەی جووینی خواردن.

خۆپاراستن

١. دوای خواردن و خواردنەوە، ددانەكانت بە فلچە بشۆ. بە لایەنی كەم دوو جار لە رۆژێک، بەڵام بەشێوەیەكی نموونەیی دەبێت دوای هەموو ژەمە خواردنێک بشۆردرێن. ئەگەر هەر ناتوانیت بە فلچە بیشۆیت، ئەوا بەلایەنی كەم بە ئاو بیشۆ "غەرغەرە بكە".

٢. تەنها ئاوی پاڵێوراو "بوتڵ" مەخۆوە، رۆژانە هەندێك ئاوی گشتییش بخۆوە.

٣. دووربە لە زۆر خواردن و خواردنەوەی شەكری "بۆ نموونە لە رۆژێک چەندین بوتڵ شەربەت یا خواردنەوەی گازی مەخۆوە " .

٤. ئەو خۆراكانە بخۆ كە بۆ تەندروستی ددانەكانت باشە، وەک پەنیر، میوە و سەوزەی تازە. هەروەها خۆت بە دووربگرە لەو خۆراكانەی لە نێو ددانەكانت دەمینێنەوە، وەک جپس "پەتاتە" شیرنەمەنی..هتد.

٥. ناوەناوە سەردانی پزیشک بكە و پەیڕەوی ئەو خشتەی سەردانە بكە كە بۆت دادەنێت.

كەی سەردانی پزیشک بكرێت؟

هەركاتێك هەست بە ئازاری ددان كرا، پێویستە سەردانی پزیشكی ددان بكرێت.

کۆخە یا کۆکە - Cough

کۆخە بەرپەچە کردارێکە لە لایەن جەستە بۆ وەڵامدانەوەی هەر هۆکارێکی ئازاردەر لە گەروو و ڕێرەوی هەناسە. کۆخە کردارێکی ڕزگارکەرە، لە ڕێگای کۆخینەوە گەلێک لە تەنی ئازاردەر و زیان بەخش لە جەستە دەخرێتە دەرەوە. هەموو کەسێک جار و بار دەکۆخێت، ئەمە شتێکی ئاسایی یە، بەڵام کۆخەیەک کە خوێن یا بەڵغەمی لەگەڵ بوو یا بۆ زیاتر لە چەند هەفتەیەکی خایاند، لەم کاتانەدا کۆخە نیشانەی نەخۆشیی یە، پێویستی بە پشکنین هەیە.

هۆکارەکانی دروست بوونی کۆخە

کۆخەی جار و بار ئاسایی یە، یارمەتی خاوێنکردنەوەی ڕێڕەوی هەناسە دەدات لە تەنی نامۆ و شلە، سەرئەنجام ڕێگا لە تووشبوون بە نەخۆشی دەگرێت. بەڵام کۆخەیەکی بەردەوام بۆ ماوەیەکی درێژ، دەکرێت نیشانەی کێشەیەکی تەندروستیی بێت. هەندێک لە هۆکارەکانی کۆخە بریتین لە؛

- هەوکردنی گیرفانە هەوایییەکانی کەللەی سەر.
- تەنی هەستەوەر "ورژێنەری کۆخە".
- بەرهەنگ "الربو".
- هەوکردنی بۆڕیچکە هەناسەکان.
- هەوکردنی بۆڕی هەناسە.
- پەسیو — هەڵامەت.
- نەخۆشی درێژخایەنی سییەکان/ جۆری گیران.

- هەڵچوونی ناوەوەی گەدە بۆ سورێنچک.
- ئەنفلەوەنزا.
- شێرپەنجەی سینگ.
- هەوکردنی پەردەی سییەکان.
- سیل.
- کۆخە رەشە.

کەی سەردانی پزیشک یا نەخۆشخانە بکرێت؟

پێویستە سەردانی پزیشک یا نەخۆشخانە بکرێت هەر کاتێک ماوەی کۆخە زیاتری خایاند لە ١٠ رۆژ، یا ئەگەر یەکێک لەمانەی خوارەوەی لەگەڵ بوو؛

- پشی سواری.
- کێشە لە قووتدان.
- بەڵغەمێکی شین-زەردی.
- بەڵغەمێکی خوێناوی.
- خیزە خیز لە کاتی هەناسەدانی.
- رەقبوونی مل.
- تا یا بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی جەستە.

هەروەها پێویستە کت و پڕ سەردانی نەخۆشخانەی فریاکەوتن بکرێت ئەگەر کۆخە یەکێک لەمانەی خوارەوەی لەگەڵ بوو؛

- هەناسە بڕا "هەناسەدان نەما".

- ئەستووربوونی دەم و چاو قورگ.
- لیکاو هاتنە خوارەوە و کێشە لە قووتدان "لە منداڵان".
- رەق بوونی مل "لە منداڵان".
- شینبوونەوەی لێوەکان "لە منداڵان".
- پشی سواری "لە منداڵان".
- نرکەنرک لەکاتی هەناسەدان "لە منداڵان".
- تا یا بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی جەستە بۆ ٣٨ یا زیاتر پلەی سلیلۆزی.

Cholera - کۆلێرا

بریتییە لە نەخۆشییەکی بەکتریایی، لە رێگایی ئاوی پیسبوو بە بەکتریایی کۆلێرا دەگوازرێتەوە. نەخۆشی کۆلێرا دەبێتە هۆی سکچوونێکی زۆر سەخت و هیشکبوونەوەی جەستە. لەگەڵ ئەوەی چارەسەری نەخۆشی کۆلێرە زۆر ئاسانە بەڵام ئەگەر چارەسەرنەکرێت دەرئەنجامی زۆر ترسناک و بکوژی لێدەکەوێتەوە لە چەند کاتژمێرێک.

سیستەمی نوێی ئاوی مەجرا و پیسایی تاڕادەیەکی باش نەخۆشییەکەی کەم کردۆتەوە، بەڵام تاکو ئێستا نەخۆشییەکە لە کیشوەری ئاسیا و ئەفریقیا و ئەمریکای لاتینی بڵاوە. مەترسی پەتای کۆلێرا زۆرە کاتێک شەڕ و هەژاری و

کارەساتی سروشتی مرۆڤەکان ناچاردەکەن بە کۆمەڵ بـژین لـە جێگـای تەسـک و تەنگ بەبێ مەرجی پاکژی.

نیشانەکانی

نیشانەکان بریتین لە؛

- سکچوونێکی ئـاوی زۆر سـەخت؛ دوای یـەک بـۆ پێـنج رۆژ لـە تووشـبوون بــە بــەکتریای کــۆلێرا ســکچوونێکی ئــاوی زۆر ســەخت روودەدات، رەنگ شیری وەک ئەوەی چۆن برنج بە ئـاو بشـۆرێتەوە وایـە "ئاوی برنجەکە". لەبەر ئەوەی برێکـی زۆر لـە ئـاوی جەسـتە لەدەسـت دەچێـت، بۆیـە لـەماوەی چەنـد کاتژمێرێـک کەسـی نـەخۆش تووشـی هیشکبوونەوە دەبێت.
- هێڵنج و رشانەوە؛ لەوانەیە زوو یا درەنگ رووبدات.
- ئازار لە ماسولکەکان.

لە منداڵان لەوانەیە نیشانەکان بەم شێوەیەی خوارەوە بێت؛

- بێ هێزیەکی زۆر سەخت هەندێک جار بوورانەوە روودەدات.
- تا.
- گەشکە.

کەی سەردانی پزیشک بکرێت؟

هەرکەسێک سکچوونێکی سەختی هەبوو پێوستە سەردانی پزیشک یا نەخۆشخانە بکات.

هۆکارەکانی

ئاوی پیسبوو رێگای سەرەکییە بۆ تووشبوون و گواستنەوەی نەخۆشی کۆلێرا، بەڵام خۆراک و سەوزە و میوەی باش نەکوڵاویش دەکرێن ببنە هۆی تووشبوون بە نەخۆشی کۆلێرا.

خۆپاراستن

- زۆر شووشتنی دەستەکان بە ئاو و سابوون مەترسی تووشبوون بە کۆلێرا کەم دەکاتەوە.
- لە کاتی پیسبوونی ئاو یا لە کاتی گەشتکردن بۆ ناوچەیەک کە پەتای کۆلێرای تێدا بڵاوە، تەنها ئاوی بوتڵ بخۆوە، ئاوی پیسبوو سەرەکیترین ریگایی تووشبوون و گواستنەوەی نەخۆشی کۆلێرایە.
- خۆراک بە باشی بکوڵێنە پێش ئەوەی بیخۆیت.
- میوە و سەوزە باش بشۆوە پێش ئەوەی بیخۆیت.
- ئەگەر بکرێت کوتانی دژی نەخۆشی کۆلێرا وەربگیردرێت لە کاتی گەشت کردن بۆ شوێنێک کە پەتای کۆلێرای تێدا بڵاوە.

(کۆڵۆن یا قۆڵۆن)

(کۆڵون) زاراوەیەکە بە هەڵە لە نێو خەڵکی بەکاردەهێندرێت، ئەگەر کەسێک تەنها غازاتێکی سادەدەی هەبێت، لەوانەیە بڵێت کۆڵۆنم هەیە! لە راستیدا هەمووومان کۆڵۆنمان هەیە! چونکە کۆڵۆن ئەندامێکە لە جەستە. وشەی کۆڵۆن لە وشەی "colon" ی ئینگلیزییەوە هاتووە کە زاراوەیەکی زانستییە مانایی "بەشی سەرەکی ریخۆڵە ئەستوورە" دەگەیێنێت. هەمووومان جار و بار تووشی غازات و قۆڕەقۆڕی زگ دەبین، ئەمانە ئاساییین. بەڵام دووچار بوونەوەی ئەم نیشانانەی خوارەوە ، مانایی کێشە دەگەیێنیت لە کۆڵۆن؛

- ئازار لە سک.
- گۆڕان لە نەریتی رۆژانەی پیسایی کردن "سکچوون یا قەبزی".
- هێلنج و رشانەوە.
- دەرچوونی کێم و دەردراوە لەگەڵ پیسایی.
- خوێن دەرچوون لە کۆم یا لەگەڵ پیسایی.
- سک هەڵئاوسان "بە تەنها سک هەڵئاوسان لەوانەیە هۆکارەکەی غازات بێت".
- دابەزینی کێش بە بێ هۆکار "لەگەڵ نیشانەکانی دیکە".

کەم خوێنی - Anemia

کەم خوێنی بریتییە لە بارێک، کە جەستە بڕی پێویست لە خڕۆکەی سۆری تەندروستی نییە بۆ گەیاندنی ئۆکسجین بۆ شانەکانی جەستە. کەسێک کەم خوێن بێت، زۆربەی کات بێ هێز و ماندووە.

کەم خوێنی گەلێک جۆری هەیە بە گوێرەی هۆکاری دروستبوون. دەکرێت کەم خوێنی بارێکی کاتی یا درێژخایەن بێت. دەکرێت کەم خوێنی نیشانەی نەخۆشییەکی ترسناک بێت، بۆیە هەرکاتێک هەست بە نیشانەکانی کەم خوێنی کرا پێویستە سەردانی پزیشک بکرێت.

نیشانەکانی کەم خوێنی

نیشانەکان بەندن لەسەر هۆکاری دروست بوونی کەم خوێنی، بەڵام بە شێوەیەکی گشتی نیشانەکان بریتیین لە؛

- ماندوویی و شەکەتی.
- بێ ڕەنگ بوونی پێست "کاڵ بوون — سپی بوون".
- لێدانی دڵی خێرا.
- پشی سواری.
- ئازاری سینگ.
- گێژی.
- کێشەی بیر و تێگەیشتن.

- ساردی دەست و پەلەکان.
- ژانە سەر.
- لە سەرەتادا نیشانەکانی کەم و لەسەرخۆن، بەڵام لەگەڵ بەسەرچوونی کات نیشانەکان بەرەو زیادبوون و خراپبوون دەڕۆن.

کەی سەردانی پزیشک بکرێت؟

هەرکاتێک هەست بە ماندوویی و شەکەتییەکی بە بێ هۆ کرا، بە تایبەتی ئەگەر کەسەکە لە مەترسی تووشبووون بە کەم خوێنی بوو "تەماشای هۆکارە مەترسیدارەکان بۆ تووشبوون بە کەم خوێنی بکە لە خوارەوە"، ئەوا پێویستە سەردانی پزیشک بکرێت.

هۆکارەکانی تووشبوون بە کەم خوێنی

بەر لەوەی بزانین هۆکارەکان چین، پێویستە بزانین کە خوێن لە چی پێکهاتووە؛ خوێن لە شلەی پلازما و خانەی خوێن پێکهاتووە، خانەکانی خوێنیش سێ جۆرن؛ خڕۆکەی سپی و سۆر و پەڕەکانی خوێن. خڕۆکە سۆرەکانی خوێن بەرپرسن لە گەیاندنی ئۆکسجین بۆ خانەکانی جەستە. خڕۆکەی سۆرەکانی خوێن، ماددەیەکی پرۆتینی دەوڵەمەند لە ئاسنیان تێدایە پێی دەوترێت هیمۆگلۆبین. هیمۆگلۆبین ئەو توانایە بە خڕۆکە سۆرەکانی خوێن دەدات بۆ گەیاندنی ئۆکسجین بۆ خانەکانی جەستە. زۆربەی زۆری خانەکانی خوێن "خڕۆکەی سپی و سۆر و پەڕەکانی خوێن" لە مۆخی ئێسک دروست دەکرێن.

بەڵام بۆ دروست کردنی هیمۆگلۆبین و خرۆکە سۆرەکانی خوێن، جەستە پێویستی بە ئاسن و پرۆتین و ڤیتامین و کانزاکانە کە لە خۆراکی رۆژانە هەیە. بە گشتی هۆکارەکانی دروست بوونی کەم خوێنی بەندن لەسەر جۆری کەم خوێنی؛

١. کەم خوێنی کەم ئاسن؛ هەروەک لە ناوەکەی دیارە، هۆکارەکەی بریتییە لە کەمی ئاسن لە جەستە.

٢. کەم خوێنی کەم ڤیتامین؛ جگە لە ئاسن، جەستە پێویستی بە ڤیتامینیش هەیە بۆ دروست کردنی خرۆکەی سۆری خوێن.

٣. کەم خوێنی نەخۆشی درێژخایەن؛ هەندێک نەخۆشی درێژخایەن، وەک شێرپەنجە، رۆماتیزم، هەوکردنی ریخۆڵە، کاریگەرییان لەسەر دروست کردنی خرۆکەی سۆری خوێن هەیە، کە ئەنجامەکەی بریتییە لە کەم خوێنی درێژخایەن.

٤. کەم خوێنی بەهۆی ناتەواو و نەخۆشی مۆخی ئێسک؛ وەک شێرپەنجەی خوێن.

٥. کەم خوێنی بەهۆی تواندنەوەی خوێن؛ لە ئەنجامی تێکشکاندنێکی خێرای خرۆکەی سۆرەکانی خوێن، کە مۆخی ئێسک ناتوانێت بە هەمان خێرایی خرۆکەی سۆری نوێ دروست بکات و جێگایی تێکشکێندراوەکان بگرێتەوە.

٦. کەم خوێنی خانە داسی؛ هەندێک نەخۆشی زگماکی خوێن هەیە، کە ناتەواوی هەیە لە هیمۆگلۆبینی خرۆکە سۆرەکانی خوێن کە وادەکات

خرۆکە سۆرەکانی خوێن بەشێوەی داس دەربکەوەن، ئەم ناتەواوییە لە شێوەی خرۆکە سۆرەکان دەبێتە هۆی ئەوەی کە زوو بمرن "بە گەنجی بمرن"، کە ئەنجامەکەی کەم خوێنی دەبێت.

٧. جۆری دیکەی کەم خوێنی؛ وەک تالاسیمیا..هتد.

هۆکارە مەترسیدارەکان بۆ تووشبوون بە کەم خوێنی

١. بەد خۆراکی.
٢. ناتەواوی لە ریخۆڵە.
٣. سووڕی بێ نوێژی مانگانە لە ئافرەتان.
٤. دووگیانی؛ کەسانی دووگیان زیاتر لە مەترسی تووشبوون بە کەم خوێنین.
٥. نەخۆشی درێژخایەن وەک شێرپەنجە، پەککەوتنی گورچیلە و جەرگ..هتد.
٦. مێژووی خێزانی بۆ هەندێک جۆری نەخۆشی زگماکی کەم خوێنی وەک کەم خوێنی خانە داسی.
٧. هۆکاری تر.

ئاڵۆزییەکانی کەم خوێنی

١) ماندوویی و شەکەتییەکی زۆر سەخت.
٢) کێشەی دڵ.

٣) كێشەی دەماری.

٤) تێكچوونی فرمانی مێشكی.

٥) مردن!

ڕێگاگرتن و خۆپاراستن لە دروست بوونی كەم خوێنی

ناتواندرێت خۆ بپارێزرێت لە زۆربەی زۆری جۆری كەم خوێنییەكان، بەڵام دەتواندرێت خۆ بپارێزرێت لە كەم خوێنی كەم ئاسنی بە خواردنی خۆراكی تەندروست و هەمەجۆر كە ئەمانەی خوارەوە لە خۆبگرێت؛

- ئاسن؛ باشترین سەرچاوەی ئاسن بریتیین لە گۆشتی سور، بقولیات- فاسۆلیا، نیسك، گەنمی دەوڵەمەندكراو بە ئاسن، سەوزە، میوەی هیشكراوە، گوێز و باوی.
- ڤیتامینەكان؛ میوە مزرەكان، سەوزە، گەنم و بەرهەمەكانی، بقولیات، گۆشت و بەرهەمە شیرییەكان.
- هەروەها دەتواندرێت پێكهاتەی ئاسن بە شێوەی حەب وەربگیردرێت بەڵام لە ژێر چاودێری پزیشكی پسپۆری پیشەگەر، وەرگرتنی بێ چاودێری مەترسی ترسناكی لێدەكەوێتەوە.

گرانەتا – تیفۆ – Typhoid fever

بریتییە لە نەخۆشییەکی ترسناکی بەکتریایی. گرانەتا دەگوازرێتەوە لە ئەنجامی خواردن وخواردنەوەی خۆراک و ئاوی پیس بوو بە بەکتریایی گرانەتا یا پەیوەندی راستەوخۆ و نزیک لەگەڵ کەسێکی تووشبوو بە گرانەتا. نیشانەکانی بە گشتی بریتین لە؛ تا، ژانەسەر، ژانە زگ، سکچوون یا رشانەوە.

کاتێک چارەسەری تەواو و گونجاو دەستەبەردەکرێت بۆ نەخۆش، لە ماوەی چەند رۆژێکی کەم نەخۆش هەست بە باشبوون دەکات، بەڵام ئەو نەخۆشانەی چارەسەری وەرناگرن لەوانەیە رووبەڕووی ئاڵۆزییە ترسناکەکانی نەخۆشییەکە ببنەوە.

نیشانەکانی گرانەتا

هەرچەندە لە منداڵان، هەندێک جار نیشانەکان کت و پڕ دەردەکەون، بەڵام بە شێوەیەکی گشتی نیشانەکان وردە وردە لە ماوەی هەفتەیەک بۆ سێ هەفتە دوای تووشبوون بە بەکتریایی نەخۆشی گرانەتا دەردەکەون.

<u>لە هەفتەی یەکەمدا</u>؛ هەرکاتێک نیشانەکان دەرکەوتن، دەکرێن بەم شێوەیەی خوارەوەبن؛

- تا یا بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی جەستە "٣٩.٤ بۆ ٤٠ پلەی سلیلۆزی".
- ژانە سەر.
- بێ هێزی و شەکەتی.

- گەروو ئێشە.
- ژانە زگ.
- زگچوون یا قەبزی؛ زگچوون زیاتر لە منداڵان ڕوودەدات، هەرچی قەبزییە لە پێگەیشتووان ڕوودەدات.
- سۆرهەڵگەڕانی پێست.

<u>لە هەفتە دووەم</u>؛ ئەگەر چارەسەری گونجاو پێویست وەرنەگیردرێت، کەسی نەخۆش دەچێتە قۆناغی دووەمی نەخۆشی گرانەتا، دەکرێت نیشانەکان بەم شێوەیە بێت لەم قۆناغە؛

- بەردەوامی بەرزی پلەی گەرمی جەستە "تایەکە بەردەوامە".
- سکچوون یا قەبزی.
- دابەزینێکی هەستپێکراوی کێش.
- زگ بەل بوون "هەڵئاوسانی زگ".
- دەرکەوتنی پەڵەی سۆری ڕەنگ گوڵی بچووک لە پێستی سینگ و سک.

<u>لە هەفتەی سێیەم</u>؛ دەکرێت نیشانەکانی بریتیبن لە؛

- وڕێنە کردن.
- تەواو بێ هێزبوون و شەکەتبوون.
- لەم هەفتەیە دەکرێت ئاڵۆزییە ترسناکەکانی گرانەتا ڕووبدەن.

دوای هەفتەی سێیەم، کەسی نەخۆش وردە وردە هەست بە باشبوونی باری جەستەی دەکات.

کەی سەردانی پزیشک یا نەخۆشخانە بکرێت؟

پێویستە کت و پڕ سەردانی پزیشک بکرێت ئەگەر هەرکەسێك هەستی کرد کە تووشی نەخۆشی گرانەتا بووە "بە گوێرەی نیشانەکان".

ئاڵۆزییەکانی گرانەتا

- خوێنبەربوون و برینداربوون و تەقین لە ریخۆڵە؛ ترسناکترین ئاڵۆزی گرانەتایە.
- ئاڵۆزییە دەگمەنەکانی تر؛
  - هەوکردنی ماسولکەی دڵ.
  - هەوکردنی پەردەی سییەکان.
  - هەوکردنی پەنکریاس.
  - هەوکردنی گورچیلە و میزڵدان.
  - هەوکردنی بڕبڕەی پشت.
  - هەوکردنی پەردەی دەماغی.
  - وڕێنە و گێژبوو و نەخۆشی دەروونی.

خۆپاراستن لە گرانەتا

١. شوشتنی دەستەکان بە ئاو و سابوون چەندین جار لە رۆژێکدا، دوای چوون بۆ توالێت، پێش نان خواردن یا ئامادەکردنی خواردن.

٢. لە کاتی پیسبوونی ئاوی گەڕەک یا ماڵ، پێویستە ئاوی ناو بوتڵ بخورێتەوە.

٣. خۆراک دوای پێشکەشکرن بە ژەمێک، ئەگەر باش هەڵنەگیرابێت پێویستە نەخورێت. پێویستە کەل و پەلی کەسی تووشبوو جیابکرێتەوە و بە تەنها بۆ ئەو بەکاربهێندرێت.

گەروولێشە - هەوکردنی گەروو - Pharyngitis

ئازار و هیشکی گەروو لە کاتی قووتدان نیشانەی سەرەکی نەخۆشی هەوکردنی گەرووە. هۆکاری سەرەکی هەوکردنی گەروو بریتییە لە تووشبوون بە ڤایرۆس وەک "ڤایرۆسی پەسیو یا ئەنفلەوەنزا". زۆر بە دەگمەن هۆکاری هەوکردنی گەروو، بریتییە لە تووشبوون بە بەکتریا، بۆیە زۆر بە دەگمەن پێویست بە وەرگرتنی دژەبەکتریا دەکات، تەنها ئەگەر تووشبوونی بەکتریایی بەسەرهات. جگە لە ڤایرۆس و بەکتریا، هۆکاری هەوکردنی گەروو دەکرێت "هەستیاری و هیشکبوون و پیسی هەوا و هەڵچوونی ترشی گەدە، ئاوسان" بێت.

نیشانەکانی هەوکردنی گەروو

ئازار و هیشکی گەروو لە کاتی قووتدان و هەناسەدان و قسەکردن. هەوکردنی گەروو بەزۆری روودەدات لەگەڵ تووشبوون بە پەسیو یا ئەنفلەوەنزا، بۆیە نیشانەی نەخۆشییەکانی پەسیو و ئەنفلەوەنزای لەگەڵ دەبێت. هەندێک لە نیشانەکانی هەوکردنی گەروو، ئاماژە بە هۆکارێکی مەترسیداری تووشبوون دەگەیێنن، وەک؛

- پارچەی سپی لەسەر ئاڵووەکان و گەروو.
- نەتوانینی قووتدان.
- ئازارێکی گەروو بەرەو باشبوون نەچێت.
- رشانەوە.
- ژانەسەر.
- هەڵئاوسان و سۆرهەڵگەڕانی ئاڵووەکان.
- سۆر هەڵگەڕانی پێست.
- تایەکی زۆر بەرز "زیاتر لە ٣٨.٣ پلەی سلیلۆزی".

کەی سەردانی پزیشک بکرێت؟

زۆربەی زۆری هەوکردنەکانی گەروو لە خۆیانەوە نامێنێن و دەڕۆن لە ماوەی ٥ بۆ ٧ رۆژ. بە گشتی پێویستە سەردانی پزیشک بکرێت ئەگەر؛

- ئازاری گەرووێکی زۆر سەخت یا لە هەفتەیەک زیاتری خایاند.
- بە گران قووتدان یا هەناسەدان هەبوو.

- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی جەستە زیاتر لە ٣٨.٣ پلەی سلیلۆزی لە منداڵی خوار تەمەنی ٦ مانگی.
- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی جەستە زیاتر لە ٣٩.٣ لە منداڵی گەورەتر و کەسانی پێگەیشتوو.
- دەردراو و پارچەی سپی لەسەر ئاڵووەکان و گەروو بیندرا.
- سۆرهەڵگەڕانی پێست.
- کۆخە و گڕبوونی دەنگ زیاتر لە دوو هەفتە.
- هەبوونی خوێن لە ناو لیکاو یا بەڵغەم.
- نیشانەکانی وشکبوونەی جەستە "قووڵبوونی چاوەکان، کەمبوونی بڕی میز و بێ هێزییەکی سەخت".
- ئازارێکی گەروو بەرەو باشبوون بچێت و دوایی خراپ ببێتەوە.
- زۆر لیکاو هاتنەخوارەوە لە دەم لە منداڵان.

هۆکارە مەترسیدارەکان بۆ تووشبوون بە هەوکردنی گەروو

١. تەمەن؛ منداڵ و هەرزەکاران زیاتر لە مەترسی تووشبووندان.

٢. جگەرەکێشان یا هەڵژمینی دووکەڵی جگەرە.

٣. هەستیاری، کەسێک هەستیاری هەبێت زیاتر لە مەترسیدایە.

٤. کارکردن و ژیان بەسەربردن لە جێگای تەسک و داخراو؛ دەکرێت لە کەسێکەوە بگوازرێتەوە بۆ یەکێکی دیکە.

٥. پیسی.

٦. بێ هێزی سیستەمی بەرگری؛ کەسانی نەخۆشی شەکرە و ئایدز و ئەوانەی چارسەری کیمیاوی وەردەگرن زیاتر لە مەترسیدان.

ئاڵۆزییەکانی هەوکردنی گەروو

زۆربەی زۆری هەوکردنەکانی گەروو بێ ئاڵۆزیین و لە ماوەیەکی دیارکراو نامێنێن. بەڵام هەندێک جۆری بەکتریا و ڤایرۆس کێشەی ترسناکیان لێدەکەوێتەوە، وەک؛

- هەوکردنی ئاڵووەکان.
- هەوکردنی گیرفانە هەواییەکانی کەللەی سەر.
- هەوکردنی گوێ.
- تای رەنگ ئاڵ "قرمزی".
- تای رۆماتیزمی.
- هەوکردنی گورچیلەکان.
- ژانەسەر.
- سۆرهەڵگەڕانی جەستە.
- هەوکردنی و هەڵئاوسان و تەقینی سپڵ "فاتەڕەش".
- هەوکردنی جەرگ.
- کەم خوێنی و کەمی پەڕەکانی خوێن.
- هەوکردنی دڵ.
- کێشەی دەماری.

- هەڵئاوسانی ئاڵووەکان ببێتە هۆی گیرانی ڕێڕەوی هەناسە.
- ماندوویی و شەکەتی.

چۆنیەتی گرنگیدانی خۆبەخۆیی لە ماڵەوە لە کاتی هەوکردنی گەروو

١. شلەمەنی زیاتر بخۆوە.
٢. غەرغەرەبکە بە خوێ و ئاو؛ نیو مڵاکی چای لە خوێ لەگەڵ پەرداخێک لە ئاوی گەرم.
٣. هەڵمی ئاو هەڵبمژە؛ مەنجەڵێک لە ئاو گەرم بکە، هەوڵبدە هەڵمی ئاوەکە هەڵبمژیت ڕۆژانە چەند جارێک.
٤. دووربە لە جگەرەکێشان و دووکەڵی جگەرە.
٥. پشوو بە دەنگت بدە.
٦. ئازارشکێنێک وەک پاراسیتامۆل وەربگرە.
٧. خۆت بە دروربگرە لە کەسانی دیکە، بۆ ڕێگاگرتن لە بڵاوبوونەوە.

گەورەبوونی ڕژێنی پرۆستات – Benign prostatic hyperplasia

گەورەبوونی پرۆستات بارێکی باوە لە پیاوانی پیر و بەساڵاچوو. گەورەبوونی پرۆستات دەبێتە هۆی چەندین نیشانەی بێزارکەر، هەروەها ئەگەر چارەسەری وەرنەگیردرێت لەوانەیە ببێتە هۆی گیرانی ڕێڕەوی میز، بەمەش کێشە لە ڕێڕەوی

میـز دروسـت دەبێـت. زۆرێـک لـە چارەسـەری جیـاواز هەیـە بـۆ گـەورەبوونی پرۆستات، لەوانە گۆڕانکاری لە شێوازی ژیان و دەرمان و نەشتەرگەری.

نیشانەکانی

تەنها نیوەی ئـەو پیاوانـەی کـە ئـەم بارەیـان هەیـە نیشـانەکانیان دەبێـت، هەروەها توندی نیشانەکانی گەورەبوونی پرۆستات لە پیاوێـک بـۆ یـەکێکی دیکـە جیـاوازە بـەڵام لەگـەڵ بەسـەرچوونی کـات نیشـانەکان بـەرەو خراپـی دەڕۆن. لەوانەیە نیشانەکان بریتیبن لە؛

- بێ هێزی دەرچوونی میز.
- کێشە لە سەرەتای میز کردن (بە گران دەستپێکردنی میز).
- پچڕ پچڕی لە دەرچوونی میز.
- پاش میز (دوای تەواو بوون لـە میـز کـردن، دڵـۆپ دڵۆپ میـز دەردەچێت).
- تەنگاوی بۆ میز کردن.
- زەخت کردن لە کاتی میز کردن.
- نەتوانینی تەواو بەتاڵ کردنی میزڵدان.
- سۆرهەڵگەڕانی میز (خوێن میزتن).
- هەوکردنی میزەڕۆ.
- دروستبوونی بەرد لە میزڵدان.
- تێکچوونی فرمانی گورچیلەکان.

کەی سەردانی پزیشک بکرێت؟

هەر کاتێک نیشانەیەکی نەخۆشـی گـەورەبوونی پرۆستاتت هـەبوو، پێویسـتە سەردانی پزیشـکێکی پسـپۆڕی پیشـەگەر بکـەیت. ئەگـەر نـەتوانی میـز بکـەیت (میزت گیرا) پێویستە کت و پڕ سەردانی نەخۆشخانەی فریاکەوتن بکەیت.

هۆکارەکانی

پرۆستات رژێنێکە دەکەوێتە ملی میزڵدانی رەگەزی نێر، بەدرێژایی تەمەن لـە گەشە و گەورەبووندایە، ئەم گەورەبوونە دەبێتە هۆی دروست کردنـی نیشـانەکان. تاکو ئێسـتا هۆکـاری تـەواوی گـەورەبوونی پرۆستات نەزاندرایـە بـەڵام دەکرێـت ناهاوسەنگی لە هۆرمۆنە سێکسییەکان لەگـەڵ بەسـاڵاچوون هۆکـاری گـەورەبوونی رژێنـی پرۆسـتاتبن. هـەروەها بۆمـاوە و مێـژووی خێـزانیش رۆڵ دەبیـنن لـە گەورەبوونی پرۆستات.

Hemorrhoid - مایەسیری

بریتییە لە ئەستوربوونی خوێنهێنەرەکان لە دوبرۆ "دەرچەی پیسایی" یا خوارەوەی کۆم. لەوانەیە پەیوەندی بە زەخت کردن (پەستان کردن) لەکاتی پیسایی کردن هەبێت یا زیادبوونی پەستان لەسەر خوێنهێنەرەکان لەکاتی دووگیانی، هەروەها لە کاتی دیکەشدا. مایەسیری یەکێکە لە باوترین نەخۆشییەکان، نیوەی خەڵکی دوای تەمەنی ٥٠ساڵی کێشەی خوران و

ناڕەحەتی و خوێنبەربوونیان لە دەوروبەری دوبرۆ دەبێت، کە نیشانەکانی ئەم نەخۆشییەیە.

بەڵام بەخۆشحاڵییەوە گەلێک لە جۆری چارەسەری بۆ ئەم نەخۆشییە هەیە، زۆربەی خەڵکی دەتوانن لە نیشانە بێزارکەرەکانی ئەم نەخۆشییە رزگاریان ببێت لە رێگای چارەسەری لە ماڵەوە.

نیشانەکانی

نیشانەکانی بریتین لە؛

- خوێنبەربوونێکی بێ ئازار لەکاتی دوبرۆ "دەرچوونی پیسایی".
- خوران و زوورانەوە لەدەوروبەری دوبرۆ "دەرچەی پیسایی".
- ئازار و ناڕەحەتی.
- ئەستووربوون لە دەوری دوبرۆ.
- گرێ لە دەوروبەری دوبرۆ.

بەزۆری نیشانەکان وەک ئەوانەی سەرەوەن، بەڵام نیشانەکانی مایەسیری دەوەستێتە سەر جێگای مایەسیریەکە، لەوانەیە لە رووی ناوەوەی کۆم بێت کە هەستی پێناکرێت.

کەی سەردانی پزیشک بکرێت؟

١. هەرکاتێک نیشانەکانی بەدیارکەوتن پێویستە سەردانی پزیشک بکرێت. باوترین نیشانە بریتییە لە خوێن دانان لە کاتی دەرچوونی پیسایی، بەڵام خوێن دانان لەوانەیە لە باری تریش رووبدات.

٢. ئەگەر خوێنبەربوونێکی زۆرت تووشبوو، هەروەها تووشی بوورانەوە و گێژبوون بوویت، پێویستە کت و پڕ سەردانی نەخۆشخانەی فریاکەوتن بکرێت.

هۆکاری دروستبوون

- زەخت کردن لە کاتی دەرچوونی پیسایی.
- دانیشتن بۆ ماوەیەکی درێژ لە توالێت.
- زکچوونێک یا قەبزیەکی درێژخایەن.
- قەڵەوی.
- دووگیانی.
- جووتبوون لە دوبرۆ "دەرچەی پیسایی".

چارەسەری لە ماڵەوە

دەتوانیت بە شێوەیەکی کاتی نارەحەتی و ئازارەکانی ئەم نەخۆشییە کەم بکەیتەوە لە ڕێگای؛

١. خاوێنکردنەوە و شووشتنی ڕۆژانە، پێستی دەوروبەری دوبرۆ "دەرچەی پیسایی" بە ئاوی گەرم بشۆ، پێویست بە سابوون ناکات.

٢. پەڕۆکێکی سارد یا بووز بخە سەر جێگای ئەستووربوو بۆ کەم کردنەوەی ئەستووربوونەکە.

٣. ئازار شكێنێك بخۆ وەک پرۆفین بەشێوەیەكی كاتی بۆ كەم كردنەوەی ئازار.

تێبینی: ئەم پێوەرانە تەنها بۆ كەم كردنەوی نیشانە بێزاركەرەكانی نەخۆشییەكەیە، ئەمانە نابنە چارەسەری نەخۆشییەكە، بۆیە پێویستە سەردانی پزیشک بكرێت ئەگەر ئازارەكە لە ماوەی چەند رۆژێكی كەم نەرۆیشت. هەروەها ئەگەر خوێنبەربوونێكی سەخت تووشبوو دەبێت كت و پڕ سەدانی پزیشک بكرێت.

خۆپاراستن

١. خۆراكی دەوڵەمەند لە ریشاڵ (فایبەر) بخۆ، سەوزەو میوە..هتد.

٢. شلەمەنی زۆر بخۆوە، رۆژانە ٦ پەرداخ لە ئاو و شلەی دیكە بخۆوە "بەڵام كحول نا".

٣. لەكاتی پیسایی كردن زەخت مەكە.

٤. پیسایی لەكاتی خۆی بكە.

٥. وەرزش بكە.

Malaria - مەلاریا

بریتییە لە نەخۆشییەک، مرۆڤ بەهۆی مشەخۆرێکەوە کە لە ڕێگای مێشەوە دەگوازرێتەوە، تووشی دەبێت، ساڵانە یەک ملیۆن کەس لە جیهان دەمرێت بەهۆی نەخۆشی مەلاریاوە.

نیشانەکانی

تووشبوون بە نەخۆشی مەلاریا بە نۆبەی دووبارەی نیشانەکانی نەخۆشییەکە دەناسرێتەوە، نیشانەکان بریتیین لە؛

- تایەکی بەرز و لەرزینێکی سەخت.
- ئارەقەکردنێکی زۆر لەگەڵ دابەزینی پلەی گەرمی جەستە.
- ژانە سەر.
- هێڵنج و ڕشانەوە.
- سکچوون.

کەی سەردانی پزیشک بکرێت؟

هەرکاتێک تا و لەرزێکی زۆر هەبوو دوای گەشتکردن بۆ شوێنێک کە نەخۆشی مەلاریا باوە تیایدا، ئەوا پێویستە سەردانی پزیشک بکرێت.

هۆکاری مەترسیدار بۆ تووشبوون

گەورەترین هۆکاری مەترسیدار بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکە بریتییە لە گەشتکردن بۆ ئەو ناوچانەی کە نەخۆشییەکەی تێدا باوە وەک؛ وڵاتانی کیشوەری ئەفریکا، هیندستان.

ئاڵۆزییەکانی

دەکرێت مەلاریا کوشندەبێت بە تایبەتی لە منداڵان، ئاڵۆزییەکانی بریتین لە؛

١. مەلاریای مێشکی؛ هەڵئاوسان و تێکچوونی دەماغ.

٢. ئاوبەندبوونی سییەکان و پشی سواری.

٣. پەککەوتنی گورچیلە یا جەرگ، هەروەها تەقینی سپڵ "فاتەڕەش".

٤. کەم خوێنییەکی زۆر سەخت.

٥. دابەزینێکی زۆر سەختی شەکرەی خوێن.

٦. دووبارە سەرهەڵدانەوەی نەخۆشییەکە دوای نەمان.

خۆپاراستن لە مەلاریا

١. بەر لە گەشت کردن بۆ ناوچەیەک کە نەخۆشی مەلاریا باوە، پێویستە سەردانی پزیشک بکرێت بۆ وەرگرتنی پێشییەنەی دەرمانی دژی نەخۆشی مەلاریا.

٢. لەناوبردنی مێش و مەگەز لەماڵەوە.

لە وەرزی دەرچوونی مێش و مەگەز بە تایبەتی لە شـەوانی هـاوین و گـەرما کاتێـک لـە شـوێنێکی کـراوە دەنوویـت پێویسـتە تـەواوی جەسـتە بـە توولەیـەک داپۆشرێت.

هەوکردنی ئاڵوو "إلتهاب اللوزتين" – Acute tonsillitis

بریتییە لە هەوکردنی ئاڵووەکان بە ڤایرۆس یا بەکتریا. زۆربەی بارەکانی هەوکردنی ئاڵوو هۆیەکەی بریتییە لە ڤایرۆس کە لەماڵەوە دەتواندرێت خۆ چارەسەر بکرێت. بەڵام هەندێک جار هۆیەکەی بریتییە لە بەکتریا کە پێویستی بە دژە بەکتریا هەیە. چارەسەری نەشتەرگەری بۆ هەوکردنی ئاڵوو تەنها لە چەند بارێکی دیاری کراو بە ئەنجام دەگەیەندرێت، زۆر گرنگە ئاڵووەکان بپارێزرێن چونکە وەک پاسەوان وان لە بۆشای دەم.

نیشانەکانی

- سۆرهەڵگەڕان و ئەستووربوونی ئاڵووکان.
- سپی هەڵگەڕانی رووی ئاڵووکان.
- ئازار لە کاتی قووتدانی خواردن.
- ژانە سەر.
- تا و لەرز.

- گەورەبوونی گرێ لیمفاویەکانی مل و چەنەگە.
- کەوتنی دەنگ.
- هەندێک جار ژانە زگ لە منداڵان.

کەی سەردانی پزیشک بکرێت؟

هەوکردنی ئاڵووەکان زۆر مەترسیدار نییە، بەڵام ئەگەر چارە نەکرێت ئاڵۆزی لێدەکەوێتەوە. سەردانی پزیشک بکە ئەگەر؛

١. ئازاری گەروو لە ٤٨ کاتژمێر زیاتری خایاند.

٢. پلەی گەرمی جەستە زیاتر بوو لە ٣٩ پلەی سلیلۆزی.

٣. نەتوانینی قووتدانی خواردن.

٤. ئەگەر ژانە زگ یا رشانەوە هەبوو.

٥. ئەگەر مل رەق بوون روویدا.

ئاڵۆزییەکانی

ئەگەر چارەنەکرێت ئەوا لەوانەیە ببێتە هۆی گیرانی ڕێڕەوی هەناسە لەبەر زۆر ئەستووربوونی. هەندێک جار دەبێت هۆی کۆبوونەوەی کێم لەنێوان ئاڵووەکان و شانەکانی دەوروبەر کە دەبێتە هۆی دروست بوونی قونێر (دوومەڵ). هەروەها هەندێک جار (بە تایبەتی لە جۆری بەکتریایی) دەبێتە هۆی هەوکردنی گورچیلەکان یا جومگەکان.

چارەسەری لەماڵەوە

١. شلە زۆر بخۆوە، شلەی گەرم وەک شۆربا یا چای.
٢. غەرغەرە بکە بە خێواوی گەرم، چارەگە ملاکێکی چای لە خوێ تێکەڵ بکە لەگەڵ پەرداخێک لە ئاوی گەرم.
٣. لیمۆ و هەنگوین تێکەڵ بکە لە پەرداخێکی ئاوی گەرم ئیجا بیخۆوە. بەڵام بۆ منداڵی بچووکتر لە ساڵێک نابێت ئەمە بکرێت.
٤. دووربە لە جگەرەکێشان و دووکەڵی جگەرە.
٥. پشوو بە دەنگت بدە— قسە مەکە.

هەوکردنی گیرفانە هەواییەکانی کەللەی سەر

"إلتهاب الجيوب" - Sinusitis

لە هەوکردنی کاتی، گیرفانەکانی دەوروبەری ڕێڕەوی کەپوو هەودەکەن و ئەستوردەبن. ئەمە کاردەکاتە سەر دەرچوونی ئەو لینجە ماددەیەی کە دروستی دەکەن.

لە هەوکردنی کاتی گیرفانەکان، هەناسەدان بە کەپوو گران دەبێت. دەوروبەری چاوەکان و رووخسار ئەستوردەبن، لەوانەیە کەسی نەخۆش ئازاری دەم و چاو و کەللەی سەری لەگەڵ هەبێت (دەم و چاو و کەللەی سەر وەک لێدانی دڵی لێدەدات).

هەندێك لە بار و نەخۆشییە باوەكان

زۆربەی جار هەوکردنی کاتی گیرفانە هەواییەکان لە ئەنجامی پەسیوەوە دەبێت، بەڵام دەکرێت هۆکارەکەی بەکتریا، کەڕوو یا هەستیاری بێت (حساسية). چارەسەریشی دەوەستێتە سەر هۆکاری تووشبوونی. لە زۆربەری بارەکان چارەسەری لە ماڵەوە بەسە، بەڵام لەگەڵ ئەمەش هەوکردنی گیرفانە هەواییەکان بۆ ماوەیەکی بەردەوام ئاڵۆزی خراپی لێدەکەوێتەوە. ئەگەر هەوکردنی گیرفانە هەوایەکان لە ٨ هەفتە زیاتری خایەند ئەوا بە هەوکردنی درێژخایەنی دادەندرێت.

نیشانەکانی

- دەرچوونی کێم و شلە لە کەپوو، یا چوونە خوارەوە لە پشتەوەی زمان بۆ ناو گەروو.
- گیرانی ڕێڕەوی کەپوو.
- ئازار و ئەستووربوون لە دەوری دەم و چاو و نێوچەوان.
- ئازار لە ددانەکانی بەشی سەرەوەی چەنەگە.
- کەم بوونەوەی هەستی بۆنکردن.
- کۆخە.

<u>هەندێک جار دەبێتە هۆی؛</u>

- ئازار لە گوێیەکان.
- ئازار لە گەروو.
- شەکەتی.

- تا، هێڵنج.

کەی سەردانی پزیشک بکرێت؟

ئەگەر نیشانەکان بەم شێوەیە بوو؛ باش نەبوون دوای چەند ڕۆژێك، پلەی گەرمی بەرزتر لە ٣٨.١ سلیلۆزی، یا ئەگەر مێژووی زۆر تووشبوون بە هەوکردنی گیرفانەکان هەبێت. هەروەها ئەگەر ئەم نیشانانەی خوارەوە هەبوو ئەوا پێویستە کت و پڕ سەردانی پزشک بکرێت؛

١. ئازار یا ئەستووربوون لەدەوروبەری چاوەکان.
٢. ئەستووربوونی نێوچەوان.
٣. گێژبوون.
٤. خێڵ بوون.
٥. ڕەقبوونی مل.
٦. پشی سواری.

هۆیەکانی تووشبوون

- تووشبوون بە ڤایرۆس، زۆربەی جارەکان هۆیەکەی پەسیوە.
- تووشبوون بە بەکتریا.
- تووشبوون بە کەڕوو.

- هەندێک باری تایبەت بە کەپوو مەترسی تووشبوون زیاد دەکەن، وەک خواری دیواری کەپوو، یا هەبوونی گرێ "گۆشتە زیادە" لەناو بۆشایی کەپوو..هتد.

ئالۆزییەکانی

١. لەوانەیە ببێتە هەوکردنی درێژخایەنی گیرفانە هەواییەکان.
٢. هەوکردنی پەردەی دەماغی.
٣. کێشەی بینین.
٤. هەندێک جار لەو کەسانەی کە بەرهەنگیان هەیە دەبێتە هۆی بزواندنی نۆرەی بەرهەنگی.
٥. هەندێک جار دەبێتە هۆی هەوکردنی گوێیەکان.

چارەسەری لە ماڵەوە

١. پشوویەکی تەواو بدە.
٢. بڕێکی زۆر لە شلە بخۆوە، بەڵام خۆت دووربگرە لە خواردنەوەی ئەو شلەمەنییانەی کە کافایین و کحولیان تێدایە.
٣. هەڵمژینی هەڵم؛ مەنجەڵێک ئاو بخە سەر ئاگر، پاشان هەڵمی ئاوەکە هەڵمژە.
٤. خاولییەکی گەرم بخە سەر دەم و چاوت.
٥. لە کاتی نووستن سەرت بڵند بکە.

خۆپاراستن

١. خۆت بپارێزە لە پەسیو.
٢. ئەگەر هەستیاریت هەیە "حساسية" ئەوا پێویستە چارەسەری تەواو وەربگریت لەلاین پزیشکی پسپۆڕ.
٣. جگەرە مەکێشە.

هەوکردنی رۆماتیزمی جومگەکان یا رۆماتیزم
Rheumatoid arthritis

بریتییە لە نەخۆشییەکی ناتەواوی بەرگری خۆیی، کە دەبێتە هۆی هەوکردنی جومگەکانی جەستە. نەخۆشی ناتەواوی لە بەرگری خۆیی بریتییە لەو نەخۆشییەی کە تیایدا خانەکانی دەزگای بەرگری جەستە بە هەڵە هێرش دەکانە سەر شانەکانی جەستە. رۆماتیزم تەنها کارناکەتە سەر جومگەکان، لەوانەیە کاربکاتە سەر پێست و سییەکان و دڵ و خوێن و دەمارەکان. رۆماتیزم بریتییە لە نەخۆشییەکی درێژخایەن، چارەسەری بەهێزی بە زوویی کلیلی هێواش کردنەوە یا وەستاندنی نەخۆشییەکەیە.

نیشانەکانی نەخۆشی هەوکردنی رۆماتیزمی جومگەکان

بەهەمان شێوەی جۆرەکانی دیکەی هەوکردنی جومگەکان، هەوکردنی جومگەکان لە رۆماتیزم لەگەڵ ئازار و گەرمی و ئاوسان دێتن. بەڵام بە

پێچەوانەی جۆرەکانی دیکەی هەوکردنی جومگەکان، هەوکردنەکان دوولاگیرن "واتە جومگەکانی هەردوو لای جەستە – راست و چەپ – لە ناوچەیەکی جەستە تووش دەبن، بۆ نموونە هەوکردنی جومگەی پەنجەکانی دەست لە راست و چەپ". نیشانەیەکی دیکەی رۆماتیزم بریتییە لە رەق بوونی جومگەکان "بە گران چەمانەوە" بە تایبەتی لە کاتی بەیانییان دوای لەخەو هەڵسان یا دوای ماوەیەک لە ناچالاکی. نیشانەکان بە شێوەیەکی نموونەیی لەماوەی چەند ساڵێک دروست دەبن، بەڵام لە هەندێک خەڵک لەوانەیە لەناکاو دەربکەون.

کێ تووشی هەوکردنی رۆماتیزمی جومگەکان دەبێت؟

هەوکردنی رۆماتیزمی جومگەکان بەزۆری تووشی خەڵکانی نێوان تەمەنی ٣٠ بۆ ٥٠ ساڵی دەبێت، بەڵام دەکرێت تووشی کەسانی تەمەن بچووکتر یا گەورەتریش ببێت. نەخۆشی هەوکردنی رۆماتیزمی جومگەکان ٢ بۆ ٣ جار زیاتر تووشی ئافرەتان دەبێت. جگەرەکێشان و مێژووی خێزانی بۆ نەخۆشی هەوکردنی رۆماتیزمی جومگەکان هۆکاری مەترسیدارن بۆ تووش بوون.

هۆکاری تووشبوون بە نەخۆشی هەوکردنی رۆماتیزمی جومگەکان

خانەکانی دەزگای بەرگری جەستە، بەشێوەیەکی ئاسایی هەڵدەستن بە پارێزگاری کردنی جەستە لە تەنی نامۆی جەستە بڕ. بەڵام لە نەخۆشی هەوکردنی رۆماتیزمی جومگەکان، ئەم خانانە هەڵدەستن بە جەنگان لە دژی شانە ئاساییەکانی جەستە، بۆچی وادەکەن؟! هۆکاری ئەمە نەزاندرایە کە بۆچی

خانەکانی دەزگای بەرگری لە دژی شانە ئاساییەکانی جەستە دەجەنگێن، بەڵام لێکۆڵەرەوان باوەڕیان وایە کە هەندێک پێکهاتەی بۆماوەیی و هۆکاری ژینگەیی بەرپرسن و رۆڵیان هەیە.

هەوکردنی رۆماتیزمی جومگەکان دەبێتە هۆی تێکدانی جومگەکان

هەوکردنی ناوپۆشی جومگەکان دەبێتە هۆی تێکدانی کرکراگە و ئێسک، بەمەش ئەنجامی شێواندنی جومگەکانی لێدەکەوێتەوە. ئەو کاتەی کە بارەکە بەردەوام دەبێت، جومگەکان ئازار و لەکارکەوتنی فرمانیان تووش دەبێت.

هەوکردنی رۆماتیزمی جومگەکان دەبێتە هۆی تێکدانی جەستە

لەبەر ئەوەی هەوکردنی رۆماتیزم نەخۆشییەکی فرەدەزگایە "تووشی چەندین دەزگای جەستە دەبێت"، بۆیە دەکرێت تووشی ئەندام و ناوچەکانی دیکەی جەستە ببێت جگە لە جومگەکان، بۆ نموونە؛

- دەنکۆڵەی رۆماتیزمی؛ ئەم دەنکۆڵانە لەسەر پێست دروست دەبن، هەروەها دەکرێت لە ئەندامەکانی ناوەوەی جەستەیش دروست ببن.
- هەوکردنی رژێنەکانی جەستە لە دەم و چاو و بەشەکانی دیکەی جەستە.
- هەوکردنی پەردەی سییەکان، هەوکردنی پەردەی دڵ، کەم خوێن، هەوکردنی لوولەکانی خوێن.

پەیوەندی نێوان هەوکردنی رۆماتیزمی جومگەکان و دووگیانی

بەشێوەیەکی سەرسام، هەوکردنی رۆماتیزمی جومگەکان لە کاتی دووگیانی چاک دەبێتەوە و باش دەبێت، لەگەڵ ئەمەش لەوانەیە دوای دووگیانی بەشێوەیەکی فراوان دەست پێبکاتەوە.

کەی سەردانی پزیشک بکرێت؟

سەردانی پزیشک بکە هەرکاتێک ئازار و نارەحەتی و ئاوسانت هەبوو لە جومگەکان.

گۆڕانکاری لە ژیان و چارەسەری لەماڵەوە

١. وەرزشێکی رێک و پێک و بەردەوام یارمەتی پتەوکردنی ماسولکەکانی دەوری جومگەکان دەدات، بەڵام پێش ئەوەی دەست بە وەرزش بکەیت پێویستە سەردانی پزیشک بکەیت. بە گشتی مەلە کردن وەرزشێکی بەسوودە.

٢. خواردنی خۆراکی تەندروست؛ خۆراکی تەندروست وەک میوە و سەوزە و دانەوێڵەی تەواو دەتوانن یارمەتی کۆنترۆڵکردنی کێش بکەن بەمەش تەندروستی گشتی جەستەت لە ئاستێکی باش دادەبێت. بەڵام خواردنێکی تایبەت نییە کە لە باری نەخۆشی هەوکردنی رۆماتیزمی جومگەکان بەکاربهێندرێت.

٣. جومگەکانت بپارێزە لە جووڵە و بەکارهێنانی نادروست.

٤. گەرمی بەکاربهێنە؛ گەرم کردن یارمەتی کەم کردنەوەی ئازار دەدات.

٥. ساردکردن دبێتە هۆی سڕ کردنی ئازاری جومگەکان.

هەوکردنی ڕێڕەوی میزی - میزەڕۆ

Urinary tract infection

بریتییە لە هەوکردنێکی دەزگای میزی. دەزگای میزی پێکهاتووە لە دوو گورچیلە و دوو میزەڕۆ "کە گورچیلەکان دەگەیێنن بە میزڵدان" و میزڵدان و لوولەی میز "کونی میز". هەموو بەشەکانی دەزگای میزی دەکرێت تووشی هەوکردن ببن، بەڵام بەزۆری میزڵدان و لوولەی میز تووشی هەوکردن دەبن.

ژنان زیاتر لە مەترسیدان بۆ تووشبوون بە هەوکردنی میزەڕۆ بە بەراورد لەگەڵ پیاوان. بە گشتی هۆکاری هەوکردنی دەزگای میزی بریتییە لە تووشبوون بە بەکتریا، هەروەها چارەسەرەکەشی بریتییە لە وەرگرتنی دژەبەکتریا، بەڵام دەکرێت هۆکارەکەی ڤایرۆسی و مشەخۆریش بێت بە تایبەتی هەوکردنی لوولەی میز "کونی میز".

نیشانەکانی هەوکردنی ڕێڕەوی میزی

مەرج نییە هەموو هەوکردنێکی ڕێڕەوی میزی ببێتە هۆی دروستبوونی نیشانە. بەڵام کاتێک نیشانەکان دیاردەکەون، دەکرێت ئەمانەی خوارەوەبن؛

- هەستكردنێكی زۆر توند بۆ پێویستی میزكردن "خێرا خێرا و لەناكاو چوون بۆ میزكردن — تەنگاوی میزكردن".
- زوورانەوەی میز.
- زۆر چوون بۆ میزكردن، هەرجارێك بڕێكی كەم لە میز دەكرێت.
- ڕەنگی میز شێلوو "غێم دەبێت".
- لەوانەیە ڕەنگی میز ببێتە بە پەمبەی كاڵ یا ڕەنگێكی سۆری تاریك — كە نیشانەی هەبوونی خوێنە لە ناو میز.
- گۆڕانی بۆنی میز بۆ بۆنێكی تیژ یا ناخۆش.
- ئازار لە ناوچەی حەوز "لە ئافرەتان".
- ئازار لە ناوچەی دەوروبەری دوبرۆ "لە پیاوان".

<u>بەڵام نیشانەكان بەگوێرەی شوێنی هەوكردنی دەزگای میزی دەگۆڕێت، بۆ نموونە؛</u>

- هەوكردنی گورچیلە؛ ئازار لە بەشی سەرەوەی پشت "كەلەكە"، تایەكی بەرز، لەرزین، هێڵنج و ڕشانەوەی لەگەڵە.
- هەوكردنی میزڵدان؛ هەستكردن بە پەستانێك لە سەر حەوز، نارەحەتی لە بنی زگ، زۆر میزكردنی بە ئازار، خوێن لە ناو میز.
- هەوكردنی لوولەی میز "كونی میز"؛ زوورانەوەی میز.

كەی سەردانی پزیشك بكرێت؟

هەرکاتێک نیشانەکانی هەوکردنی دەزگای میزی هەبوو، پێویستە سەردانی پزیشک بکرێت.

هۆکارە مەترسیدارەکان بۆ تووشبوون بە هەوکردنی میزەڕۆ

١. ڕەگەزی مێ؛ هەوکردنی میزەڕۆ زۆر باوە لە نێو ئافرەتان.
٢. جووتبوونی سێکسی.
٣. دوای تەمەنی نائومێدی؛ هەوکردنی زیاتر دەبێت بە هۆی گۆڕانکاری هۆرمۆنی.
٤. ناتەواوی لە میزەڕۆ؛ ئەو منداڵانەی کە ناتەواوی زگماکییان هەیە لە میزەڕۆ، زیاتر لەبارن بۆ تووشبوون بە هەوکردنی ڕێڕەوی میزی.
٥. بەردی گورچیلە؛ هۆکارێکی مەترسیدارە بۆ تووشبوون بە هەوکردنی میزەڕۆ.
٦. گەورەبوونی پرۆستات؛ دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی میز لە ناو میزڵدان، ئەمیش هۆکاری یاریدەدەرە بۆ هەوکردن.
٧. لاوازبوونی دەزگای بەرگری جەستە؛ بۆ نموونە کەسانی نەخۆشی شەکرە زیاتر لەبارن بۆ تووشبوون بە هەوکردنی میزەڕۆ.
٨. دانانی بۆڕی میزکردن؛ ئەو کەسانی کە ناتوانن میز بکەن بە شێوەیەکی ئاسایی، لەوانەیە پێویست بکات بۆڕی میزکردنیان بۆ دابندرێت، ئەم کەسانە زیاتر لە مەترسیدان بۆ تووشبوون بە هەوکردنی ڕێڕەوی میزی.

ئاڵۆزییەکانی هەوکردنی ڕێڕەوی میزی

ئەگەر هەوکردنی ڕێڕەوی میزی پشتگوێ بخرێت، دەکرێت ئەنجامی خراپی لێبکەوێتەوە وەک تێکدانی گورچیلە. بەڵام ئەگەر بە زوویی چارەسەری وەربگیردرێت، ئەوا زۆر بە دەگمەنی ئاڵۆزیی لێدەکەوێتەوە.

ئامۆژگاری بۆ کەسانی نەخۆش

١. بڕێکی زۆر لە ئاو بخورێتەوە بۆ ڕوونکردنی میز و فڕێدانی بەکتریا بۆ دەرەوە.

٢. لە کاتی هەوکردنی میزڵدان؛ پەڕۆکێک یان خاولییەکی گەرم "زۆر گەرم نەبێت" بخرێتە سەر زگ بۆ کەمکردنەوەی ناڕەحەتی و پەستانی میزڵدان.

خۆپاراستن

١. ڕۆژانە بڕێکی زۆر لە شلە و ئاو بخۆوە.

٢. لە کاتی چوون بۆ ئاودەست و دوای پیسایی کردن، پێویستە خاوێنکردنەوەی ناوچەی کۆم لە بەشی پێشەوە بۆ دواوە بێت، واتە ئاراستەی خاوێنکردنەوەی دەست لە پێشەوە بۆ دواوە بڕوات نەک بە پێچەوانەوە "بۆ ڕێگاگرتن لە بڵاوبوونەوەی بەکتریایی ناو کۆم بۆ کونی میز و گوڵنک".

٣. میزکردن دوای جووتبوونی سێکیسی "پەرداخێک ئاو بخورێتەوە بۆ ئەوەی میزەکە بەهێزتر بپەڕێت".

هەوکردنی کەپوو / جۆری هەستیاری

Allergic rhinitis

نیشانەکانی هەستیاری کەپوو هاوشێوەی پەسیوە "ئاو هاتنە خوارەوە و گیرانی کەپوو، پژمین"، بەڵام هۆکاری تووشبوون لە پەسیو بریتییە لە ڤایرۆس، کەچی هەستیاری کەپوو، هەروەک لە ناوەکەی دیارە هۆکارەکەی بریتییە لە هەستیاری، هەستیاری بۆ تۆز و خۆڵ و دەنکە هەڵاڵەی گوڵان..هتد. هەستیاری کەپوو بارێکی باوە، دەکرێت ١ بۆ هەر ٥ کەسێک تووشی ئەم بارە ببێت. هەندێک لە خەڵکی بە درێژایی ساڵ نیشانەکانیان هەیە، بەڵام هەندێکی دیکە لە خەڵکی تەنها لە چەند وەرزێکی ساڵدا نیشانەکانیان لە خراپبووندایە "وەرزی بەهار و هاوین".

نیشانەکانی هەستیاری کەپوو

نیشانەکان دوای رووبەڕووبوونەوەی کەسی هەستیار بە یەکێک لە هەستیارکەرەوەکان روودەدەن "کەسەکە هەوای تۆز و خۆڵاوی هەڵدەمژێت یا دەنکە هەڵاڵە و فریز و گژو گیا..هتد"، بە گشتی نیشانەکان بریتیین لە؛

- گیران و ئاو هاتنەخواروە لە کەپوو.

- چاو پڕ ئاو بوون "ئاوکردنی چاو".
- پژمین.
- کۆخە.
- خورانی کەپوو.
- ئازار لە دەم و چاو.
- کەم بوونەوەی هەستی بۆنکردن و تام کردن.

کەی سەردانی پزیشک بکرێت؟

ئەگەر؛

- دەزانیت کە تۆ باری هەستیاری کەپووت هەیە.
- نیشانەکان زۆر بێزارکەربوون.
- دەرمانی دژی هەستیاری هیچ کاریگەری نەبوو لە کەمکردنەوەی نیشانەکانی هەستیاری کەپوو.
- نەخۆشییەکی دیکەت هەبوو کە نیشانەکانی هەستیاریی کەپوو زیادبکات "وەک بەرهەنگ، گۆشتە زیاد لە کەپوو، هەوکردنی گیرفانە هەواییەکانی کەپوو".

هۆکاری دروستبوونی هەستیاری کەپوو

کێشەکە لە دەزگای بەرگرییە، دەزگای بەرگری جەستە هەڵدەستێیت بە ناسینەوەی تەنی بێگانەی بێ ئازار وەک تەنێکی ئازاردەر، پاشان دەزگای

بەرگری هەڵدەستێت بە دروست کردنی دژەتەن بۆ ئەم تەنە بێ ئازارانە "کە وەک ئازاردەر ناسراینەوە". کاتێک جاری دووەم کە کەسی هەستیار رووبەڕووی یەکێک لە تەنە بێ ئازارەکان دەبێتەوە "کە جاری یەکەم رووبەڕوویان ببوەوە" دەبێتە هۆی دەرچوونی چەند ماددەیەکی کیمیاوی بۆ ناو خوێن، ئەم مادده کیمیاوییانە دەبنە هۆی کارلێککردن لەسەر جەستە، لە ئەنجامدا نیشانەکانی هەستیاری کەپوو دروست دەبێت.

هۆکاری مەترسیدار بۆ تووشبوون بە هەستیاری کەپوو

١. ئەگەر کەسێک باری تری هەستیاری هەبێت وەک "هەستیاری بۆ خواردن و دەرمان، نەخۆشی بەرهەنگ.

٢. مێژووی خێزانی بۆ هەستیاری؛ ئەگەر یەکێک لە ئەندامانی خێزان هەستیارییان هەبێت، ئەوانی دیکە لە مەترسیدان.

٣. رەگەزی نێر زیاتر لە مەترسیدایە.

٤. هەڵمژینی دووکەڵی جگەرە لە منداڵیدا.

٥. ژینگە؛ ژینگەی پیس و تۆز خۆڵاوی، کێڵگەی ئاژەڵ بەخێوکردن، ئەو کەسانەی لەم ژینگانە دەژین زیاتر لە مەترسی تووشبووندان.

ئاڵۆزییەکانی هەستیاری کەپوو

١. کاریگەری خراپ لەسەر ژیانی رۆژانەی کەسەکە لە کار و کاسابی و قوتابخانە..هتد.

٢. نووستنێكی خراپ.

٣. ئەگەر كەسێك هەستیاری كەپووی هەبێت لە هەمان كاتدا نەخۆشی بەرهەنگی هەبێت، ئەوا هەستیاری كەپووەكە باری نەخۆشی بەرهەنگەكە خراپتر دەكات.

٤. هەوكردنی گیرفانە هەواییەكانی كەللەی سەر.

٥. هەوكردنی گوێی ناوەند لە منداڵان.

چارەسەری

پێویستە سەردانی پزیشكی پسپۆڕی پیشەگەر بكرێت. بەڵام دەكرێت رووداونی نیشانەكان كەم بكرێنەوە بە خۆ دروورخستن لە هەستیاركەرەوەكان "تۆز و خۆڵ، گژ و گیا، دەنكە هەڵاڵەی گوڵ، خۆ بەدرووخستن لە كێڵگەی ئاژەڵی".

هەوكردنی پەردەی سییەكان - Pnumonia

بریتییە لە هەوكردنی سییەكان، بەزۆری هۆیەكەی بریتییە لە تووشبوون بە بەكتریا، ڤایرۆس، كەڕوو و هەروەها هەڵمژینی تەنێكی نامۆ بۆ ناو سییەكان.

هەوكردنی سییەكان جێگای گرنگیدانە لە كەسێكی پیر و بەساڵاچوو یا كەسێك كە دەزگای بەرگری جەستەی لاوازبووە بەهۆی نەخۆشییەكی درێژخایەنەوە. لەگەڵ ئەمەش، هەوكردنی سییەكان تەنها لە پیر و بەساڵاچووان روونادات بەڵكو لە كەسانی گەنجیش روودەدات.

هەوکردنی سییەکان لەوانەیە زۆر توند و مەترسیدار بێت، لەوانەشە بارێکی ئاسان بێت.

نیشانەکانی هەوکردنی پەردەی سییەکان

نیشانەکان لە کەسێک بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، بەندە لەسەر هۆکاری تووشبوون. بەڵام بەزۆری هاوشێوەی ئەنفلەوەنزایە، لەسەرەتا کۆخە و تا، دوایی نیشانەی دیکەی بەدوادێت.

نیشانە باوەکان بریتین لە؛

١. تا، یا تا و لەرز.

٢. کۆخە.

٣. پشی سواری.

٤. ئارەقەکردن.

٥. ژانەسەر.

٦. ئازار لە ماسولەکانی جەستە.

٧. بێ هێزی.

پێویستە سەردانی پزیشک بکرێت هەرکاتێک یەکێک لەم نیشانانەی خوارەوە هەبوو؛

- کۆخەیەکی بەردەوام.
- پشی سواری.
- ئازاری سینگ.

- تا، یان تا و لەرز.
- خراپ بوونی تەندروستی جەستە دوای تووشبوون بە پەسیو یا ئەنفلەوەنزا.

هۆكارە مەترسیدارەكان بۆ تووشبوون بە هەوكردنی پەردەی سییەكان

١. تەمەن؛ پیر و بەساڵاچووان زیاتر لە مەترسیدان بۆ تووشبوون بە هەوكردنی پەردەی سییەكان.
٢. نەخۆشی درێژخایەن؛ ئەو كەسانەی نەخۆشی درێژخایەنیان هەیە، زیاتر لە مەترسی تووشبووندان.
٣. جگەرەكێشان و خواردنەوەی كحول.
٤. نووستن لە نەخۆشخانە و نەشتەرگەری.
٥. جۆری پیشە؛ ئەو كەسانەی لە كارگەی ماددەی كیمیاوییەكان كاردەكەن، یا لە كێڵگە كشتوكاڵییەكان وئاژەڵیەكان كاردەكەن، زیاتر لەمەترسی تووشبووندان.

ئاڵۆزییەكانی هەوكردنی پەردەی سییەكان

روودانی ئاڵۆزییەكان بەندە لەسەر تەمەن و باری تەندروستی گشتی كەسەكە و هەروەها هۆكاری تووشبوون. كەسانی گەنج و جەستە ساغ كەمتر لە مەترسیدان بۆ رووبەڕووبوونەوەی ئاڵۆزییەكان، ئەگەر چارەسەری وەربگرن بە سەركەوتوویی. بەڵام كەسانی بەساڵاچوو یا جگەرەكێش كە خۆی لە خۆیان

نەخۆشی دیکەی درێژخایەنییان هەیە، ئەوانە لە مەترسی ڕووبەڕووبوونەوەی ئاڵۆزییەکانی نەخۆشییەکەن.

بە گشتی ئاڵۆزییەکان بریتین لە؛

- بەکتریای خوێناوی.
- خڕبوونەوەی شلە و کێم لە ناو پەردەی سییەکان.
- دروستبوونی قونێر "دوومەڵ" لە ناو سییەکان.
- بڵاوبوونەوەی هەوکردن بۆ هەموو سییەکان.

چارەسەری

بۆ چارەسەری پێویستی بە سەردانی پزیشک هەیە، جۆری چارەسەری بەندە لەسەر هۆکاری تووشبوون، بەکتریا، ڤایرۆس، کەڕوو..هتد.

ئامۆژگاری بۆ کەسی نەخۆش

١. کەسی نەخۆش پێویستی بە پشوودان هەیە.
٢. شلەمەنی زۆر بخۆرێتەوە.
٣. درەمان بە تەواوی وەربگیردرێت.
٤. پێویستە کەسی نەخۆش لەو کەسانە نزیک نەبێتەوە کە نەخۆشی درێژخایەنیان هەیە، بۆ ڕێگاگرتن لە بڵاوبوونەوە بۆ کەسانی دیکە، ئەگەر بکرێت ماسک "دەمامک" ببەسترێت، هەروەها کلێنکس بەکاربهێندرێت لەکاتی کۆخین.

هەوکردنی پەردەی دەماغ - Meningitis

بریتییە لە هەوکردنی پەردەی دەماغ یا شلەی دەماغی "ئەو شلەیەی دەوری دەماغ و مۆخی مێشکی داوە" زۆربەی جار لە ئەنجامی بڵاو بوونەوەی نەخۆشییە لێگیراوەکانەوە دەبێت. ئەو ئاوسانەی کە لە ئەنجامی هەوکردنی پەردەی دەماغەوە دروست دەبێت، چەند نیشانەیەکی لێدەکەوێتەوە کە بەگشتی بریتین لە ژانەسەر و تا و رەق بوونی مل. زۆربەی بارەکانی هەوکردنی پەردەی دەماغی لە ئەنجامی تووشبوون بە ڤایرۆسەوە دەبێت، بەڵام هەندێک جار لە ئەنجامی بەکتریا و کەڕووشەوە دەبێت. ئەگەر تۆ گومانت کرد کە خۆت یا یەکێک تووشی هەوکردنی پەردەی دەماغ بووە، پێویستە کت و پڕ سەردانی نەخۆشخانە بکەیت، چارەسەری زوویی دەبێتە هۆی رێگاگرتن لە ئاڵۆزییەکانی ئەم نەخۆشییە.

نیشانەکانی

زۆر جار نیشانە زووەکانی ئەم نەخۆشییە لەگەڵ نیشانەکانی پەسیو تێکەڵ دەکرێت. نیشانەکانی نەخۆشی هەوکردنی پەردەی دەماغ لە ماوەی رۆژێک یا دوو رۆژ روودەدەن، بەشێوەیەکی نموونەیی نیشانەکان بریتین لە؛

- تایەکی بەرز.
- ژانەسەرێکی توووند.
- هێڵنج و رشانەوە لەگەڵ ژانەسەرەکە.
- گێژ بوون.

- گەشکە.
- خەواڵوویی.
- ڕەق بوونی مل.
- هەستیاری بۆ رووناکی.
- لەدەستدانی حەز بۆ خواردن و خواردنەوە.
- سۆرهەڵگەڕانی پێست لە هەندێک باردا.

لە منداڵی ساوا نیشانەکان بەم شێوەیە دەبێت؛

- گریانی بەردەوام.
- زۆر خەواڵوویی و نالەباری.
- کەم خواردنی شیر.
- پۆقڵە کردنی خاڵێکی نەرم لە سەر سەری ساوایەکە "بەشی پێشەوە".
- ڕەق بوونی لاشە و ملی ساوایەکە.

کەی سەردانی پزیشک بکرێت؟

ئەگەر خۆت یا کەسێکی دیکە لە ئەندامانی خێزانەکەت نیشانەکانی نەخۆشی هەوکردنی پەردەی دەماغی هەبوو، وەک تا و ژانەسەرێکی توند و گێژ بوون و هێڵنج و رشانەوە و مل ڕەقی — ئەوا پێویستە کت و پڕ سەردانی پزیشک

یا نەخۆشخانە بکرێت، ناتواندرێت بزاندرێت کە کام جۆر لە هەوکردنی پەردەی دەماغ هەیە تەنها بە راوێژی پزیشک نەبێت.

هۆکارەکانی تووشبوون بە هەوکردنی پەردەی دەماغ

- تووشبوون بە بەکتریا.
- تووشبوون بە ڤایرۆس.
- تووشبوون بە کەڕوو.

هۆکارە مەترسیدارەکان

١. تەمەن؛ منداڵانی تەمەن خوار پێنج ساڵی زیاتر تووشی هەوکردنی ڤایرۆسی پەردەی دەماغ دەبن.

٢. ژیان لە کۆمەڵگەی قەرباڵغ "بەشە ناوەخۆییەکان، زیندانییەکان، پێگە سەربازییەکان..هتد"؛ ئەمەش هۆکارێکی دیکەیە کە ئاسانکاری دەکات لە بڵاو بوونەوەی نەخۆشی هەوکردنی پەردەی دەماغ.

٣. ماوەی دووگیانی.

٤. کارکردن لەگەڵ یا لە ناو ئاژەڵان.

٥. ئەو کەسانەی دەزگای بەرگریان بێ هێزە بۆ هەر هۆکارێک بێت؛ بۆ نموونە ئەو کەسانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە، یا نەخۆشی ئایدز..هتد.

ئاڵۆزییەکانی

ئاڵۆزییەکانی نەخۆشی هەوکردنی پەردەی دەماغ سەختە، هەرچەند بۆ ماوەی درێژ نەخۆشییەکە بەبێ چارەسەری بمێنێتەوە ئەوەندە مەترسی گەشکە یا تێکچوونی نەگەڕاوەی دەماری زیاترە وەک "لە دەستدانی بیستن و بینین و قسەکردن و فێربوون و هەڵسوکەوت".

خۆپاراستن

زۆربەی زۆری ئەو بەکتریا و ڤایرۆسانەی دەبنە هۆی تووشبوونی هەوکردنی پەردەی دەماغ، لە ئەنجامی بڵاوبوونەوە بە هۆی پژمین یا کۆخین یا گۆڕینەوەی کەل و پەلی خۆراک یا هەر کەل و پەلێکی تایبەت "وەک فلچەی ددان"ەوە دەبێت. هەروەها ژیان لەگەڵ کەسێک کە نەخۆشییەکەی هەبێت یا لە شوێنێک کە نەخۆشییەکە بەربڵاوە ئەوا مەترسی تووشبوون زیاد دەبێت. ئەم خاڵانەی خوارەوە یارمەتی پاراستنت دەدات لە ڕێگاگرتن لە تووشبوون؛

١. شووشتنی دەستەکان بە جوانی پێش خواردن یا دوای دەرچوون لە ئەدەبخانە، پێویستە منداڵان فێر بکرێن بۆ ئەم خاڵە.
٢. لە کاتی پژمین یا کۆخین دەم و کەپووت داپۆشە.
٣. لە کاتی دووگیانی پێویستە گرنگی تەواو بە خۆراک بدرێت، گۆشت باش بکوڵێندرێت، پەنیر نەخورێت.

Common Cold - هەڵامەت - پەسیو

بریتییە لە تووشبوونی بەشی سەرەوەی ڕێڕەوی هەناسە "كەپوو و قورگ" بە ڤایرۆس. بەزۆری پەسیو بێ زیانە. زۆری كەسانی پێگەیشتوو لەبارن بۆ تووش بوون بە پەسیو دوو بۆ چوار جار لە ساڵێك، بەڵام منداڵان لەوانەیە لە ساڵێكدا ٦ بۆ ١٠ جار تووش ببن. زۆری خەڵكی لە ماوەی هەفتەیەك یا دوو چاك دەبنەوە، ئەگەر نیشانەكانی درێژەی خایاند پێویستە سەردانی پزیشك بكرێت.

نیشانەكانی

نیشانەكانی بەزۆری دوای ١- ٣ ڕۆژ لە بەركەوتن بە ڤایرۆسی پەسیو دەردەكەون. بەگشتی نیشانەكان بریتین لە؛

- هاتنەخوارەوەی ئاو لە كەپوو.
- خوران و ئازار لە گەروو.
- كۆخە.
- ژانەسەرێكی كەم یا ئازارێكی كەم لە هەموو جەستە.
- پژمین.
- پر ئاوبوونی چاو.
- تایەكی كەم.
- بێ تاقەتییەكی كەم.

كەی سەردانی پزیشك بكرێت؟

<u>بۆ کەسێکی پێگەیشتوو، ئەگەر؛</u>

- تایەکی بەرز هەبوو، زیاتر لە ٣٩ پلەی سلیلۆزی.
- تایەکی بەرز لەگەڵ ئازار و بێ تاقەتی.
- تا و لەرز و ئارەقەکردن و کۆخە و بەڵغەم.
- هەڵئاوسانی گرێ لیمفاوییەکانی مل.
- ئازاری بۆشاییەکانی دەم و چاو "گیرفانە هەواییەکانی".

<u>بۆ منداڵان؛</u> بەگشتی لە منداڵان نەخۆشییەکە کەمێک سەختترە وەک لە پێگەیشتووان، هەروەها بەزۆری ئاڵۆزی لێدەکەوێتەوە وەک هەوکردنی گوێ. هەرکاتێک یەکێک لەم نیشانانەی خوارەوەت لە منداڵەکەت دیت، پێویستە سەردانی پزیشک بکەیت؛

- تایەکی بەرز و ئارەقەکردن و لەرزین.
- تایەک لە ٣ ڕۆژ زیاتر بخایەنێت.
- ڕشانەوە و ژانی زگ.
- خەواڵوویەکی نائاسایی.
- سەرئێشەیەکی توند.
- گرانی لە هەناسەدان.
- گریانێکی بەردەوام.
- ئازار لە گوێیەکان.
- کۆخەیەکی بەردەوام.

هۆیەکانی تووشبوون بە پەسیو

هەرچەندە زیاتر لە ٢٠٠ ڤایرۆس دەتوانن مرۆڤ تووشی پەسیو بکەن، بەڵام ڤایرۆسی کەپوو "راینۆ ڤایرەس" باوترینیانە و زۆر بەربڵاوە. ڤایرۆسی پەسیو دەچێتە ناو جەستەوە لە رێگای دەم و کەپووەوە. ڤایرۆسکە دەتوانێت لەرێگای ئەو دلۆپانەی لە هەوان کە لە دەم یا کەپووی کەسێک دەردەچێت بڵاوببێتەوە کاتێک کەسەکە نەخۆشە و دەکۆخێت یا دەپژمێت یا قسەدەکات. بەڵام بەرێگای دیکەش دەگوازرێتەوە وەک بەیەک کەوتنی دەست بە دەستی کەسێکی نەخۆش یا بەکارهێنانی کەل و پەلی کەسی نەخۆش.

هۆکاری مەترسیدار

- تەمەن؛ منداڵان زیاتر تووش دەبن، لەبەر ئەوەی هێشتا جەستەیان بەرگری پەیدانەکردیە لە دژی زۆرێک لە ڤایرۆسەکان، هەروەها سیستەمی بەرگری جەستەیان تەواو پێنگەیشتووە.
- وەرزی ساڵ؛ هەموو کەسێک "منداڵ یا پێگەیشتوو" لە بارە بۆ تووش بوون بە پەسیو لە زستان.

ئاڵۆزییەکانی

١. هەوکردنی گوێی ناوەوە، زۆر باوە لە منداڵان.

٢. هەوکردنی گیرفانە هەواییەکانی کەللەی سەر (جیوب).

٣. تووشبوون بە بەکتریا، وەک هەوکردنی گەروو، هەوکردنی سییەکان، هەوکرنی بۆڕی هەناسە. ئەمانە دەبێت لەلایەن پزیشکەوە چارەسەر بکرێن.

چارەسەری لەماڵەوە بۆ پەسیو

١. شلەمەنی زۆر بخۆوە؛ ئاو، چای، شەربەت، شلەی گەرم.
٢. سوپی "چەلاو" مریشک بخۆ؛ لێکۆڵەرەوان لەو باوەڕەدان کە چەلاوی مریشک دەبێت هۆی کەم کردنەوەی نیشانەکانی پەسیو.
٣. پشوو بدە.
٤. جێگای نیشتەجێ بوون "ژوورەکەت" گەرم رابگرە، بەڵام زۆر زۆر گەرم نەبێت.
٥. گەرووت نەرم بکەوە بە خواردنەوەی گەرم بەڵام گەرووت نەسووتێنێت! هەروەها هەنگوینیش لەوانەیە یارمەتی کەم کردنەوەی ئازار و نیشانەکان بدات.
٦. قەترەی سەڵاینی کەپوو (saline nasal drops) بەکار بهێنە، یارمەتی کردنەوەی گیرانی کەپوو دەدات. قەترەیەکی سەلامەتە و نابێتەهۆی بریندارکردن.

خۆپاراستن

- شووشتنی دەستەکان بەباشی.
- بەکارهێنانی کلێنکس.

- بەكارنەهێنانی كەلوپەلی كەسێكی تووشبوو.

هەڵوەرینی پرچ – سەر رووتانەوە

ئاساییە رۆژانە كەمێك پرچ هەڵبوەرێت كە هەروەك بەشێكە لە سووڕی ئاسایی گەشەی مووی سەر، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك لە خەڵكی پرچیان بەشێوەیەكی نائاسایی (زیاتر لە باری ئاسایی) هەڵدەوەرێت، ئەم هەڵوەرینە دەكرێت هەموو كەسێك رووبەڕووی ببێتەوە لە پیاوان، ژنان یا منداڵان.

بۆ ئەوەی بزانین كە چ هەڵوەرینێكی پرچ جێگای گرنگیدانە، پێویستە لەسەرەتا شارەزابین لە سووڕی ئاسایی گەشەی پرچ. سوڕی ئاسایی گەشەی هەر موویەكی سەر بە نزیكەیی ٢ - ٤ ساڵ دەخایەنێت. هەر موویەكی بە نزیكەیی ١ سم لە مانگێكدا گەشە دەكات. لە تەوای سووڕی ژیانیدا، هەر موویەك بە دوو دەم تێدەپەڕێت، دەمی چالاكی (گەشەكردن) و دەمی ناچالاكی (پشوودان). لە ٩٠% مووی سەری مرۆڤ لە بە بەردەوامی گەشەكردندان (چالاكن) لە هەر كاتێكدا، هەروەها لە ١٠% لە دەمی پشوودان (ناچالاكن) لە هەر كاتێكدا. پاش ٢-٣ مانگ مانەوە لە دەمی ناچالاكی مووەكان دەست بە هەڵوەرین دەكەن و مووی نوێ جێگایان دەگرێتەوە، ئەم هەڵوەرینە ئاساییە كە بەشێكە لە سووڕی ئاسایی گەشەی مووی سەر. لە زۆربەی خەڵكی هەڵوەرینی ئاسایی مووی سەر لە نێوان ٥٠ بۆ ١٠٠ دانە مووە لە رۆژێكدا.

بەشێوەیەکی نموونەیی سەر رووتانەوە بریتییە لە هەڵوەرینێکی ئێجگار زۆری پرچ، کە دەکرێت لە ئەنجامی هۆکارێکی بۆماوەیی یا دەرمان یا نەخۆشییەکی پزیشکییەوە بێت.

بە گشتی هەڵوەرینی پرچ "سەر رووتانەوە" دوو جۆری هەیە؛ هەڵوەرینی هەمیشەیی و کاتی.

ئەوەی شایەنی باسە کە چارەسەری نییە بۆ هەڵوەرینی هەمیشەیی پرچ، لەگەڵ ئەمەش دەکرێت دەرمان بەکاربهێندرێت بۆ هێمن کردنەوەی پرۆسەی هەڵوەرینەکە.

کەی سەردانی پزیشک بکرێت؟

پێویستە سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕی پێست بکرێت هەرکاتێک هەست کرا کە هەڵوەرینی پرچ بەشێوەیەکی نائاسایی "زیاتر لە ئاسایی" روودەدات لە کاتی شانەکردن یا شووشتنی پرچ، هەروەها ئەگەر هەست کرا کە لە پارچەیەکی دیاریکراوی پرچ موو هەڵدەوەرێت. هەر هەڵوەرینێکی لەناکاوی پرچ نیشانەی نەخۆشییەکی پزیشکی دەگەیەنێت کە پێویستی بە چارەسەری هەیە.

هۆكارەكانی

گەلێک هۆکار هەن بەرپرسن لە هەڵوەرینی پرچ، بۆ نموونە دوایی ٣-٤ مانگ لە نەخۆش کەوتن یا نەشتەرگەریەکی گەورە، کە لەوانەیە ببنە هۆی هەڵوەرینی بڕێکی زۆری لەناکاوی پرچ، ئەم پرچ هەڵوەرینە پەیوەندی هەیە بە ترس و دڵەڕاوکێوە، کە بارێکی کاتییە.

کێشەی هۆڕمۆنی دەبێتە هۆی هەڵوەرینی پرچ، بۆ نموونە ئەگەر رژێنی سپەڕی"مله قۆرته" زۆرچالاک یا کەم چالاک بێت دەبێتە هۆی هەڵوەرینی پرچ، لەم بارەدا هەوڵوەرینی موو چارەسەردەکرێن بە چارەسەرکردنی رژێنی سپەڕی. هەندێ جاریش هەڵوەرینی پرچ پەیوەندی بە نا هاوسەنگی هۆڕمۆنی مێینە (ئیسترۆجین) و نێرینە (ئەندرۆجین) هەیە، چارەسەرکردنی ئەم ناهاوسەنگییە دەبێتە وەستانی پرچ هەڵوەرین.

زۆرێک لە ژنان دوای منداڵبوون بە ٣ مانگ تێبینی هەڵوەرینی پرچیان دەکەن ، ئەم هەڵوەرینەش پەیوەندی بە هۆڕمۆنەکان هەیە. لەکاتی دووگیانی رێژەی هەندێک هۆڕمۆن بەرزدەبێتەوە کە وادەکەن ئەو مووانە لە هەڵوەرین بپارێزن کە لە باری ئاساییدا هەڵدەوەرێن، بەڵام کاتێک ئاستی هۆڕمۆنەکان دەگەرێنەوە باری پێش دووگیانی دوای منداڵبوون، بەمەش مووەکان دەست دەکەن بە هەڵوەرینی ئاسایی خۆیان (کەچی ژنەکە وا هەست دەکات پرچی زیاد هەڵدەوەرێت، لە راستیشدا وانییە).

هەندێک لە جۆری دەرمان دەبنە هۆی پرچ هەڵوەرین، ئـەم جـۆرە هەڵوەرینـە دەوەستێت کاتێک دەست هەڵدەگیردرێت لە وەرگرتنی دەرمانەکە.

زۆر مۆدێل و مۆدێلکاری شێوازی پرچ و ئازاردان و مامەڵەکردنی توند لەگەڵ پرچ هۆکارێکی دیکەی هەڵوەرینی پرچە.

هەنـدێک جـۆری نەخۆشـی مـوویی دەبێتـە هـۆی هـەڵوەرین، وەک نەخۆشـی کەڕووی پێستی سەر، کە چارەسەری هەیە.

هـەروەها لەگـەڵ بەسـاڵاچوون مـووی سـەر بـەرەو تـەنکی دەڕوات، لەگـەڵ ئەمەش ئەگەر رێژەی هەڵوەرینی موو زیـاتر بـوو لـە دووبـارە گەشـەکردنەوە ئـەوا سەر رووتانــەوە روودەدات. جگـە لـە بەسـاڵاچوون هۆکـاری بۆمـاوەیی رۆڵـی زۆر گرنگ لە هەڵوەرینی هەمیشەیی پرچ دەبینێت، ئەگەر یەکێک لە باوان باری سەر رووتانەوەی هەمیشەییان هەبێت ئەوا منداڵەکانیان لەبارن بـۆ سـەر رووتانــەوە لـە ئایندەدا.

لە کۆتاییدا ئەوەی پێویستە بوترێـت، کـە هـۆی هـەڵوەرینی پـرچ لـە وانەیـە بۆماوە بێت یا نەخۆشییەکی تایبەت بە مووی سەربێت یا بە هۆی نەخۆشییەکی دیکەی جەستەوە بێت.

چارەسەری هەڵوەرینی پرچ دەوەستێتە سەر هۆکاری هەڵوەرینەکە، هـەڵوەرینی کاتی بە چارەسەرکردنی هۆکارەکـەی نامێنێـت، هـەرچی هـەڵوەرینی هەمیشـەییە پێویست بە چارەسەری نەشتەرگەری چاندنەوەی موو هەیە.

فەرهەنگۆکی [illegible]

هەمزە - ئـ

ئاتەشەک	Syphilis	بریتییە لە نەخۆشییەکی بەکتریایی گوێزراوەیی سێکسی درێژخایەن، کە دەبێتە هۆی دەرچوونی برین و زام لە تەواوی جەستەدا.
ئاستی شەکرەی بەرێکەوت	Random blood sugar	پێوانی ئاستی شەکرەی خوێن لە هەر کاتێک "بۆ نموونە دوای نان خواردن".
ئاستی شەکرەی رۆژوویی	Fasting blood sugar	پێوانی ئاستی شەکرەی خوێن پاش بەرۆژووبوون "نان نەخواردن" بۆ ماوەی بەلایەنی کەمی ٨ کاتژمێر یا شەوێک.
ئاوگی گەدە "شەربەتی گەدە"	Gastic juice	شلەیەکی زۆر ترشە، لە لایەن رژێنە هەرسییەکانی ناو گەدە دەردەدرێت.
ئەدینۆسین	Adenosine	ماددەیەکی کیماوییە، رۆڵی زۆر گرنگ لە پرسە

		زیندەکیمیاوییەکانی جەستە دەبینێت.
ئەسپرین	Aspirin	دەرمانێکە وەک ئازارشکێن، دژەتا، دژەهەوکردن، هەروەها بۆ شلکردنەوەی خوێن "دژەپەڕەکانی خوێن" بەکاردەهێندرێت.
ئەسکەرپووت	Scurvy	نەخۆشییەکە لە ئەنجامی کەمی ڤیتامین سی لە جەستە دروست دەبێت.
ئەلزهایمەرز	Alzheimer’s	نەخۆشییەکە بە بەربڵاوترین هۆی تێکچوونی بیر و مێشک دادەندرێت. لەدەستدانی تواناکانی بواری عەقلانی و کۆمەڵایەتی ئەوەندە سەختە کە ڕەنگدانەوەی لەسەر کاروباری ڕۆژانە هەیە. لە نەخۆشی ئەلزهایمەرز خانەکانی مێشک تێکدەچن و دەبێتە لەدەستدانی

		وردە وردەی بیـــر و تواناكـــانی مێشكی.
ئەندام	Organ	بریتییـــە لـــە كۆمـــەڵێك شـــانە، یـــەكیانگرتووە لـــەپێناو گەیانـــدنی فرمانێك.
ئەندروجین	Androgen	هۆرمۆنێكـــە بـــۆ كـــۆنترۆڵ و هانـــدانی گەشـــەی ســـیفەتە نێرینەكان گرنگە.
ئەنسۆلین	Insulin	هۆرمۆنێكە كۆنترۆڵی بـەكاربردنی شـــەكر دەكـــات و یارمـــەتی ڕێكخستنی وزە دەدات.
ئیسترۆجینز	Estrogens	كۆمەڵە هۆرمۆنێكن لە كۆنترۆڵ و هانـــدانی گەشـــەی ســـیفەتە مێینییەكان گرنگن.
ئێچ ئای ڤی	Human Immune Virus	ڤایرۆسـێكە، لـە تووشـبوون بـە نەخۆشی ئایدز بەرپرسیارە.
ئێچ پی ڤی	Human Papilloma Virus	ڤایرۆســـێكە، كاتێـــك تووشـــی جەسـتە دەبێـت، دەبێتـە هـۆی دەركـــەوتنی باڵووكـــە وەك

		بالووکەی دەزگای زاوزێ.
ئێسک	Bone	پێکهاتەی رەقە لە جەستە. هەموو ئێسکەکانی جەستە بەیەکەوە ئێسکەپەیکەر پێکدەهێنن. ئێسک زۆر فرمان بەجێدەگەیێنێت لە جەستە، وەک جووڵە، پاراستن، دروستکردنی خڕۆکەی سوور و سپیی خوێن، هەروەها عەمبارکردنی کانزاکان.
ئێسکە نەرمە	Rickets	نەخۆشییەکە دەبێتە هۆی نەرم بوونی ئێسک لە منداڵان، کە شێوان و شکانی لێدەکەوێتەوە. هۆکاری هەرە سەرەکی بریتییە لە کەمی ڤیتامین دی D لە جەستە.

ب

بازدان	Mutation	بریتییە لە گۆڕانکارییەک لە بۆماوە ماددەی "دی ئێن ئەی"

		خانەی زینـدەوەرێک کـە دەبێتـە هــۆی دەرچــوونی ســیفەتێکی جیـــاواز لـــە زیندەوەرەکـــە، ســیفەتێک کـە بـەهۆی پرۆســەی ئاسایی بۆماوەوە دروست نەبووە.
بانەگای ناوگەڵ — بەر	Pubic area	بریتییە لەو بەشە گۆشتییەی کە دەکەوێتــە ســەرەوەی دەرچـــەی گۆڵنک.
بلووره منداڵ	Invitro fertilization	بریتییە لە پرۆسەیەک کە تیایـدا هێلکەی ئافرەت بـە تـۆوی پیـاو دەپیتێنـــدرێت لـــە دەرەوەی منداڵـــدان، دوایـــی هێلکـــەی پیتێندراو دەگەڕێندرێتەوە بۆ نـاو منداڵدانی ئافرەت.
بۆقکردنی لوولەکانی خوێن	Vascular aneurysm	بریتییــە لــە فــراوان بــوونێکی دیـاریکراوی لوولەیـەکی خـوێن، بـــەهۆی لاوازی لـــە دیـــواری لوولەکە.
بۆهێل	Gene	بریتییە لە یەکـەی بۆمـاوە، لـە

		ترشی ناوەکی "دی ئێن ئەی DNA " پێکهاتووە.
بەدهەرسی	Dyspepsia	بریتییە لە ناتەواوی لە هەرسکردنی خۆراک، کەسی نەخۆش هەست بە ئازار و ناڕەحەتی دەکات لە بەشی سەرەوەی سکی "سەر گەدە" دوای خواردنی خۆراک، هەندێک جار هێڵنج و رشانەوەی لەگەڵ دەبێت.
بەستەر "ژێ"	Tendon	بریتییە لە جۆرە شانەیەک لە جەستە. زۆربەی زۆری بەستەرەکان، ئێسک دەبەستنەوە بە ماسولکە.
بەکتریا	Bacteria	بریتیین لە کۆمەڵە وردە زیندەوەری تاک خانە، شێوەی جیاوازیان هەیە، دەتوانن بژین لە ناو خاک و خۆڵ و ئاو و خانەی زیندوو.

بیبیلەی چاو	Pupils	دەرچەیـــەکی بازنـــەیی یـــە، دەکەوێتـــە ناوەڕاسـتی ڕەنگینـەی چاو. لە ڕێگایی ئەم دەرچەیەوە، ڕوونـاکی دەگاتـە سـەر تـۆڕەی چاو.
بی سی جی	BCG "Bacillus Calmette Guerin"	کوتانی دژی نەخۆشی سیل.

پێ

پارکینسۆن	Parkinson's disease	بریتییـــە لـــە ناتەواوییـــەکی ڕووخێنەری سـەنتەری دەمـاری، کـــە تواناکـــانی جەســـتەیی و ئەقڵانی تێکدەدات.
پرۆتین	Protein	بریتییە لە ئاوێتەیەکی ئەندامی.
پرۆجیسترۆن	progesterone	بریتییـــە لـــە هۆرمۆنێـــک، ڕۆڵ دەبینێت لە سووڕی بـێ نـوێژی مانگانەی ئافرەت.
پرۆفین	Profen	بریتییـــە لـــە نـــاوی بازرگـــانی دەرمـــانی "ibuprofen"وەک دەرمـــانێکی ئازارشـــکێن و دژە

		هەوکردن بەکاردەهێندرێت.
پرۆلاکتین	prolactin	بریتییە لە هۆرمۆنێک کە هانی دەردانی شیر دەدات لە مەمکی دایک.
پەردەی کچێنی	Hymen	بریتییە لە پەردەیەکی شانەیی تەنک کە یەک یان چەند کونێکی تێدایە، بەشێوەیەکی نیمچەیی دەوری دەرچەی گوڵنک دەدات.
پەردەی گوێ	Eardrum	بریتییە لە پەردەیەکی تەنک کە گوێی دەرەوە لە گوێی ناوەند جیادەکاتەوە. فرمانی گواستنەوەی شەپۆڵە دەنگییەکانە لە هەوا بۆ ئێسکە دەنگییەکانی ناو گوێی ناوەند.
پەنکریاس	Pancreas	رژێنە ئەندامێکی دەزگای هەرسە، زۆرێک لە هۆرمۆن و دەردراو دەردەدات، لەوانە ئەنسۆلین.

پی ئێس ئەی	Prostate Specific Antigen "PSA"	بریتییە لە جۆرە پرۆتینێک، لەلایەن خانەکانی رژێنی پرۆستات دروست دەکرێت.

تێ

تا	Fever	نیشانەیەکی پزیشکی باوە، دەناسرێتەوە بە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی جەستە لە سەرووی پلەی گەرمی ئاسایی "پلەی گەرمی ئاسایی ٣٦.٥-٣٧.٥".
تای رۆماتیزمی	Rheumatic fever	نەخۆشییەکە زیاتر تووشی منداڵان و گەنجان دەبێت کە دوای هەوکردنی بەشی سەرەوەی رێڕەوی هەناسە بە جۆرە بەکتریایەک سەرهەڵدەدات ، نیشانە سەرەکییەکانی بریتین لە تا و هەوکردنی جومگەکان و دەرچوونی پەڵەی سۆر لە رووی پێست.

تای ڕەنگ ئاڵ	Scarlet fever	نەخۆشییەکی لێگیراوەی بەکتریاییە، نیشانە سەرەکییەکانی بریتین لە تا و هەوکردنی ئاڵووەکان و سۆرهەڵگەڕانی جەستە.
تای ماڵتا	Malta fever "brucellosis"	نەخۆشییەکی بەکتریاییە، لە ئاژەڵ بۆ مرۆڤ دەگوازرێتەوە لە ڕێگای هەبوونی پەیوەندی لەگەڵ یا بەکارهێنانی بەرهەمی ئاژەڵی تووشبوو، نیشانە سەرەکییەکانی بریتین لە ژانەسەر و تا و ئازار لە تەواوی جەستە.
ترایگلیسڕاید	Triglyceride	جۆرێکی چەورییە کە بە چەوری بن پێست ناسراوە.
تەمەنی نائومێدی	Menopause	ئەو تەمەنەیە کە هێلکەدانی ئافرەت لە دروستکردنی هێلکە دەوەستێت، بەمەش سووڕی بێ نوێژی مانگانە دەوەستێت،

		ئافرەتەکە ناتوانێت هی دیکە منداڵی ببێت، بە گشتی لە نێوان تەمەنی "٤٥ بۆ ٥٥" ساڵیدایە.
تورەگەی تۆواو "تۆواوە چیکڵدانە"	Seminal vesicle	بریتییە لە پێکهاتەی تورەگەیی بچووک نووساون بە تۆوەڕۆ، هەندێک شلە دەردەدەن کە خۆراک بە تۆویەکان دەدات و هەروەها جۆگەی تۆواو چەوردەکات.
تورەگەی هەوا	Alveolus	تورەگەکانی هەوا، بریتین لە پێکهاتەی شێوە تورەگە لە سییەکان هەن، شوێنی ئاڵوگۆڕکێی ئۆکسجینن.
تۆڕەی چاو	Retina	بریتییە لە شانەی هەستیار بۆ رووناکی، ناوپۆشی بەشی ناوەوەی گۆی چاو دەکات.
تۆشکە — توێشک	Dandruff	بریتییە لە بارێکی درێژخایەنی پێستی کەللەی سەر، کە دەبێتە

		هــۆی خـــوران و هەڵقرێشـــانی پێستی کەللەی سەر.
تییە خانە	T Cells	تییە خانەکان سـەر بـە خڕۆکـە سپییەکانی خوێنن، بەشـێکن لـە دەزگای بەرگری جەستە.

جیم

جۆگەی ئۆستاکی	Eustachian tube	بریتییە لە جۆگەیەک کە گـەروو بە گوێی ناوەند دەگەیێنێت.

خێ

خانە	Cell	یەکـــەی فرمـــانی زیندەوەرانـــە. هـــەروەها بچـــووکترین یەکـــەی زیندووە. هەندێک لە زینـدەوەران لـــە تـــاک خانەیـــەک پێکهـــاتوون وەک "زۆربـــــــــــــــــەی زۆری بەکتریاکان"، هەندێکی دیکـە لـە زینـــــدەوەران لـــــە فرەخانـــــە پێکهاتوون وەک "مرۆڤ".
خانەی لاسکدار	Stem cell	بریتییـــە لـــەو خانانـــەی کـــە لـــە زیندەوەرە فرەخانەکان هەن، توانایـان هەیە خۆیان نوێ بکەنەوە و ببن بـە

		هەر خانەیەک.
خانەی مێینە "هێلکە"	Ovum	بریتییە لە خانەی زۆربوونی رەگەزی مێ، لە لایەن هێلکەدانەکانەوە دروست دەکرێت.
خانەی نێرینە "تۆو	Sperm	بریتییە لە خانەی زۆربوونی رەگەزی نێر، لە لایەن گونەکانەوە دروست دەکرێت.
خڕۆکەی سوور خوێن	Red Blood Cells "RBC"	باوترین جۆری خانەی خوێنییە، سەرەکیترین ئامرازی گەیاندنی ئۆکسجینە لە جەستە.
خڕۆکەی سپی خوێن	White Blood Cells "WBC"	بریتیین لە خانەی دەزگای بەرگری جەستە، ئەرکیان جەنگانە لە پێناو جەستە لە دژی نەخۆشی.
خوریکە	Rubella	بریتییە لە نەخۆشییەک بە هۆی ڤایرۆسی روبێلا تووشدەبێت کە ڤایرۆسێکە بە ئاسانی دەگوازرێتەوە،

		نیشانەکانی خوریکە بریتین لە سۆر هەڵگەڕانی پێست، ئازاری گەروو، تایەکی کەم، گەورەبوونی گرێی لیمفەکانی مل.
خوێن	Blood	بریتییە لە شلەیەکی تایبەتی جەستە، ئەرکی گەیاندنی ماددە پێویستەکانە بۆ خانەکانی جەستە و رزگارکردنیان لە پاشەڕۆ.
خوێنبەر – سۆرەدەمار	Artery	خوێنەبەرەکان، بریتین لە لوولەی خوێن، ئەرکیان گواستنەوەی خوێنی ئۆکسجیناوییە لە دڵ بۆ بەشەکانی جەستە.
خوێنهێنەر – شینەدەمار	Vein	خوێنهێنەرەکان، بریتین لە لوولەی خوێن، ئەرکیان گەڕاندنەوەی خوێنی بێ ئۆکسجینە لە بەشەکانی جەستە بۆ دڵ.

خەمۆکی	Depression	بریتییە لە نەخۆشییەک، کە جەستە و مێشک دەگرێتەوە. کاریگەری لەسەر چۆنیەتی بیرکردنەوە و هەڵسوکەوت هەیە، هەروەها دەکرێت ببێتە هۆی جۆرەها کێشەی سۆزداری و جەستەیی. کەسی نەخۆش ناتوانێت کاروباری ئاسایی ڕۆژانەی بکات، هەروەها کەسی نەخۆش واهەست دەکات کە ژیان هیچ بایەخێکی نەماوە، لەوانەیە پەنا بۆ خۆکوشتن ببات.

دێ

دانەوێڵەی تەواو	Whole grain	دانەوێڵە بە توێکڵەوە "بە کەپەک".
دڕکەپەتک	Spinal cord	بریتییە لە دەسکە شانە دەمارێکی درێژ، کە لە قەدی مێشکەوە درێژدەبێتەوە و بەناو

		بۆشایی بڕبڕەکانی پشتدا دەڕوات.
دژە ئۆکسێنەر	Antioxidant	دژە ئۆکسێنەرەکان بریتیین لە گەردی تایبەتی، کە لە توانایان هەیە ڕێگابگرن لە ئۆکساندنی گەری دیکە. ئۆکساندن کارلێکێکی کیماوییە، بەهۆیەوە گەردی سەربەخۆ دروست دەبێت.
دڵ	Heart	ئەندامێکی ماسولکەیی یە، بەشێکە لە دەزگای سووڕان. زۆربەی گیانلەبەران "هەموو بڕبڕەدارەکان" ئەم ئەندامەیان هەیە. فرمانی سەرەکی دڵ بریتییە لە ناردنی خوێن بۆ هەموو بەشەکانی جەستە.
دڵەڕاوکی – دڵەکوتە	Palpitation	هەستکردن بە لێدانەکانی دڵ، لە هەندێک باردا ئاسایی یە وەک لە کاتی ترس، وەرزشکردن،

		بارێکی سۆزداری، بەڵام دەکرێت نیشانەیەکی نەخۆشییەکی دڵ بێت.
دووگیانی شوێن ناگونجاو	Ectopic pregnancy	بریتییە لە گەشەکردنی کۆرپەلە لە دەرەوەی منداڵدان.
دەرچوونی تۆو بە زوویی	Premature ejaculation	یا دەرچوونی تۆو بە خێرایی بریتییە لە بارێک، لە کاتی جووتبوونی سێکسی، پیاوان زووتر تۆوەکانیان دەردەچێت لەوەی لە باری ئاسایی خۆیان یا زووتر لەو کاتەی کە خێزانەکانیان حەز دەکەن "مانای ئەوەیە پیاو زوو هەست بە تام چێژی سێکسی دەکات، زووتر لە خێزانەکەی".
دەزگا – کۆئەندام "سیستەم"	System	بریتییە لە کۆمەڵێک ئەندام.
دەزگای بەرگری	Immune system	بریتییە لە دەزگایەک، لە چەند پرۆسە و پێکهاتەیەکی بایۆلۆژی

		لە ناو زیندەوەران، پاریزگاری لە زینـــدەوەران دەکـــات لـــە دژی نەخۆشی.
دەمار	Nerve	پێکهاتەی شێوە کێبلە "وایـەر"ە. ئەرکی گەیاندنی نیشـانەکانە لـە مێشک بـۆ بەشـەکانی جەسـتە و بە پێچەوانەوەش.
دەماری بینایی	Optic nerve	بریتییـە لـە دەمارێـک، زانیـاریی وێنـەیی لـە تـۆڕەی چـاو بـۆ مێشک دەگوازێتەوە.
دەماغ	Brain	بریتییـە لـە سـەنتەری دەزگـای دەمار.
دەنکۆڵـــــــــەی ڕۆماتیزمی	Rheumatoid nodule	بریتییە لە هەڵئاوسانی دیاریکراو یـا گرێـی شـانەیی رەق و تونـد، ئـەم گرێیانـە لەگـەڵ نەخۆشـی ڕۆمـاتیزم لـە ڕووی پەنجـەکانی دەســت و جومگـــەی ئـــەژنۆ دەردەچـن، هەنـدێک جـار لـە سییەکان و هەندێک ئەندامەکانی

		ناوەوەی جەستە دەردەچن.
دی ئێن ئەی	DNA "deoxyribonucleic acid"	بریتییە لە بۆماوە ماددە، کە کۆنترۆڵی بۆماوە دەکات و دەکەوێتە ناوەڕاستی ناوکی خانە.
	ڕ	
ڕژێنی سپەڕی "ملە قۆرتە"	Thyroid gland	بریتییە لە یەکێک لە ڕژێنە هەرە گەورەکانی جەستەی مرۆڤ، دەکەوێتە بەشی پێشەوەی مل، هۆرمۆنی سپەڕی "دەرەقی" دەردەدات.
ڕژێنی سەرگورچیلە	Adrenal gland	ڕژێنەکانی سەرگورچیلەکان بریتین لە دوو ڕژێنی شێوە سێگۆشە، بەشی سەرەوەی گورچیلەکان دادەپۆشن، چەندین هۆرمۆن دەردەدەن.
ڕژێنی کاژی	Pineal gland	ڕژێنێکی بچووکە لە قوڵایی نێوان هەردوو نیوەگۆیەکانی مێشک، هۆرمۆنی میلاتۆنین

		دەردەدات.
رەبوو "بەرهەنگ"	Asthma	نەخۆشـــییەکی درێژخایـــەنی "کەفنار" هەوکردنی سییەکانە.
رەنگینەی چاو	Iris	بریتییە لـە پێکهاتەیـەکی خـڕ و تەنک لـە چـاو، کـاری سـەرەکی رەنگینـــەی چـــاو بریتییـــە لـــە کـــۆنترۆڵکردنی نیـــوەتیرەی بیبیلەی چـاو بـۆ کـۆنترۆڵکردنی چوونـــەژوورەوەی روونـــاکی، لـــە هەمان کاتـدا رەنگـیش بـە چـاو دەبەخشێت.
ریخۆڵە ئەستوورە	Large inetestine	پێکهاتەیـەکی ماسـولکەیی شـێوە بۆرییـــە، بەشـێکە لـــە دەزگـــای هەرس، فرمانی سەرەکی ریخۆڵـە ئەستوورە بریتییە لە مژینـی ئـاو و شلەمەنی.
ریخۆڵە باریکە	Small intestine	پێکهاتەیـەکی ماسـولکەیی شـێوە بۆرییـــە، بەشـێکە لـــە دەزگـــای هەرس، بـەدوای گـەدەوە دێـت.

		لە سێ بەش پێکهاتووە، کاری هەرسکردنی خۆراک لەناو ڕێخۆڵە باریکە تەواو دەبێت.
ڕیخۆڵە کوێرە	Appendix	بریتییە لە پێکهاتەیەکی بچووکی شێوە کرم. دەکەوێتە نزیک خاڵی یەکگرتنی ڕیخۆڵە باریەکە و ئەستوورە.

ز

زەبری زایین	Birth trauma	ئازار و بەرکەوتنی کۆرپەلە لەکاتی لەدایک بوون کە دەرئەنجامی خراپی هەبێت.
زەردوویی	Jaundice	زەردهەڵگەڕانی پێست و لینجە پەردەکان، لە ئەنجامی زۆری بۆیەی زەرداو لە خوێن.

ژ

ژمارەی تەلەفۆنی فریاکەتن	Ambulance	١٢٢ - ٠٦٦١١١
ژەهراویبوونی خوێن بە بەکتریا	Bacteremia	بریتییە لە بوونی بەکتریا لەناو خوێن.

"بـــــــەکتریایی
خوێناوی"

سین

ساوا	Infant	تەمەنی ١ مانگی بۆ ١٢ مانگی.
سایتۆپلازم	Cytoplasm	بریتییە لـە بەشـێکی خانـە، کـە بـە پـەردەی خانــە دەورەدراوە. زۆرێـک ئەندامۆچکـەی بچـووکی ناو خانە لە خۆ دەرگرێت.
سایتۆکینز	Cytokines	بـریتین لـە پێکهاتـەی پرۆتینـی، لـــە لایـــەن خانـــەی دەزگـــای بـەرگری جەسـتە دەردەدرێـن ، ئەم پێکهاتانە هەڵگری نیشـانەن لە نێوان خانەکان.
سکۆڵەی دڵ	Ventricle	سکۆڵەکان، بریتین لە ژوورەکـانی خـــوارەوەی دڵ، کاریـــان خـــوێن ناردنە.
سووزەنەک	Gonorrhea	نەخۆشــــــییەکی بـــــەکتریایی گوێزراوەیی سێکسییە، کاردەکاتـە ســـــەر ناوپۆشــــی ئەندامـــــە

		زاوزێیەکانی هەردوو رەگەز. نیشانە سەرەکییەکانی بریتین لە دەرچوونی کێم و دەردار لە چووکی پیاو یا زێی ئافرەت.
سووڕی بێ نوێژی مانگانە	Menstrual cycle	بریتییە لە چەند زنجیرە گۆڕانکارییەکی کارئەندامی لە کەسێکی رەگەز مێ لە تەمەنی زاوزێیی روودەدات.
سووڕی خوێن "دەزگای سووڕان"	Blood circulation "circulation"	بریتییە لە سیستەمێک لە دڵ و لوولەکانی خوێن پێکهاتووە، فرمانی سەرەکی بریتییە لە گواستنەوەی ماددەکان لە/بۆ خانەکان.
سووڕێژە – سۆریکە	Measles	نەخۆشییەکی ڤایرۆسی لێگیراوەی رێڕەوی هەناسە، نیشانەکانی بریتین لە تا، کۆخە، ئاو هاتنەخوارەوە لە لووت، سۆر هەڵگەڕانی چاو، هەروەها سۆرهەڵگەڕانی پێستی جەستە.

سەوەفان	Osteoarthritis	بریتییە لە نەخۆشییەکی جومگەکانی جەستە، هەموو جومگەیەکی جەستە ئەگەری تووشبوونی بە سەوەفان هەیە. لە نەخۆشی سەوەفان کرکڕاگەی کۆتاییەکانی ئێسکەکان دەخورێن و نامێنێن، نیشانە سەرەکییەکانی ئەم نەخۆشییە بریتین لە ئازار و رەقبوونی جومگە.
سی – سیپەلاک	Lung	پێکهاتەیەکی ئیسفەنجییە لەناو قەفەزی سینگ "بۆشایی سینگ"، فرمانی سەرەکی بریتییە لە وەرگرتنی گازی ئۆکسجین لە هەواو و گواستنەوەی بۆ ناو سووڕی خوێن.
سیانی	DTP "Diphtheria Tetanus Pertussis"	کوتانی سیانی دژی نەخۆشییەکانی "وەناق، دەردە کۆپان، کۆخە رەشە".
سیل	Tuberculosis	نەخۆشییەکەی لێگیراوەی

		بەكترياييـــە، دەكرێـــت تووشـــی هەموو شانەيەكی جەستە ببێـت، بەڵام بەزۆری رێـڕەوی سـييەكان دەگرێتەوە.

شين

شكسـتە دڵ (دڵـی پەككەوتە)	Heart failure	بريتييە لـە بـارێكی دڵ، كـە دڵ بە شێوەيەكی پێويست ناتوانێـت خـوێن بـۆ بەشـەكانی جەسـتە بنێرێت.
شێرپەنجە	Cancer	جۆرە نەخۆشييەكە، كـە كۆمەڵـە خانەيـەك كـۆنترۆڵی گەشـەيان لەدەســـت دەدەن، بەمــــەش پەڕينـــــەوە و بڵاوبوونـــــەوەی روودەدات بـــــۆ دەوروبـــــەری خۆيان.
شەكرە	Diabetes mellitus	نەخۆشـــييەكە، كـــە ئاســـتی شـــەكرەی خـــوێن بـــەرزە، هۆكارەكـــەی لەوانەيـــە كـــەمی ئـەنسـۆلين بێـت يـا ناچـالاكی

		ئینسۆلین.
	فێ	
فشاری خوێن	Blood pressure	یەکێکە لە نیشانە زیندەگییەکان، کە بریتییە لەو پەستانەی کە لەلایەن خوێنەوە دەخرێتە سەر دیواری لوولەکانی خوێن.
فریاگوزاری سەرەتایی	First aid	فریاگوزارییە سەرەتاییەکان بریتین لە چەند تەکنیکێکی ژیان رزگارکەر لە باری جیاجیا بە ئەنجام دەگەیەندرێن.
فێ	Epilepsy	بریتییە لە بارێکی ناتەواوی لە فرمانی دەماغ، بە گەشەکەی دووبارە و بەردەوام دەناسرێتەوە.
	ڤێ	
ڤایرۆس	Virus	بریتین لە تەنۆلکەی زۆر ورد و بچووک، لە توانایان هەیە تەنها لە ناو خانەی زیندووی زیندەوەران گەشە بکەن، ناتواندرێت بە ئاسانی ببیندرێن

		بە وردبینی روناکی، بەڵکو پێویست بە وردبینی ئەلیکترۆنی دەکات،
ڤیتامین	Vitamin	ڤیتامینەکان بریتیین لە پێکهاتەی ئەندامی، بە بڕی کەم بۆ جەستە پێویستن.
	قاف	
قۆڕی ئەشکەنجی	Inguinal hernia	بریتییە لە دەرچوونی شانەی نەرم "بە گشتی بەشێک لە ریخۆڵە" بە ناو ناوچەیەکی بێ هێز یا دڕاو لە بەشی خوارەوەی دیواری زگ.
قەدی مێشک	Brain stem	بریتییە لە بەشی دواوە و خوارەوەی مێشک. قەدی مێشک گرنگی بەو فرمانانەی جەستە دەدات کە بەبێ ئەوەی بیریان لێبکرێتەوە بە ئەنجام دەگەیەندرێن.
قەرێنە	Cornea	بریتییە لە پێکهاتەیەکی روون،

		دەکەوێتە بەشی پێشەوەی چاو، بەشێکی چینی دەرەوەی گۆی چاو پێکدەهێنێت.
قیتکە - میتکە	Clitoris	بریتییە لە ئەندامێکی بچووکی هەستیار، دەکەوێتە پێشەوەی ناوگەڵ کە لێوەکانی ناوگەڵ بەیەک دەگەن.

کاف

کافایین	Caffeine	بریتییە لە تفتە ماددەیەک، کە توانای چالاکردنی خانەکانی دەمار و مێشکی هەیە.
کرۆمۆسۆم	Chromosome	پێکهاتەی شێوە دەزوولەیین لە ناو ناوکی خانە، هەڵگری زانیاری بۆماوەیین لە شێوەی بۆهێل.
کوتان "پیکوتە"	Vaccine	بریتییە لە پێکهاتەیەکی بایۆلۆژی، یارمەتی سیستەمی بەرگری جەستە دەدات لە دژی نەخۆشییەکی تایبەت.

کوشینگ	Cushing	نەخۆشـــییەکە، لـــە ئـــەنجامی تێکچـــوونی ئاســـتی هۆرمـــۆنی "کۆرتیزۆل" سەرهەڵدەدات.
کۆلیسترۆڵ	Cholesterol	جۆرێکە لە چەوری، لە خوێن و زۆرێک جۆری شانە هەیە.
کۆلێرا	Cholera	نەخۆشییەکی بەکتریایی ریخۆڵـە باریکەیـــە، بـــە ســـکچوون و رشـــانەوەیـــەکی زۆر ســـەخت دەناسرێتەوە کە هیشکبوونەوەی لێدەکەوێتەوە.
کۆکلیا	cochlea	پێکهاتەیـــەکی شـــێوە هێلکـــە شـــەیتانۆکەیە دەکەوێتـــە گـــوێی ناوەوە، زۆر گرنگە بۆ بیستن.
کلامێـــــــــــدیا تراکۆماتیس	Chlamydia trachomatis	بەکتریایەکـــە دەکرێـــت تووشـــی چاو ببێـت و هـەروەها دەکرێـت ببێتـە نەخۆشـییەکی گـوێزراوەی سێکسی.
کیتۆن	Ketone	پێکهاتەیـــەکی ئەندامییـــە، لـــە جەســـتە دروســـت دەبێـــت ، لـــە

		ئـەنجامی بـەکاربردنی چــەوری بۆ دەستکەوتنی وزە.
	گاف	
گرانەتا - تیفۆ	Typhoid fever	بریتییــــە لـــە نەخۆشــــییەکی بـــەکتریایی ڕێـــڕەوی هـــەرس دەبێتە هۆی تایەکی بـەرز، لـەرز و ئارەقەکردن و ئازاری سک.
گرێی لیمف	Lymph node	بریتییــە لـە ئەنـدامی بچـووکی شێوە خـڕی سیسـتەمی بـەرگری جەسـتە، بـەربڵاون بـە هـەموو جەسـتەدا. گرێـی لیمفاوییـەکان وەک فلتـــەر و تەڵـــە وان لــە جەستە بۆ تەنۆلکەی بیانی.
گلایکۆجین	Glycogen	شێوەی بنچینەیی کاربۆهیـدراتی تەقەتکراوە لە جەستە.
گلووتین	gluten	پێکهاتەیەکی پرۆتینییە.
گلوکۆز	Glucose	بریتییــە لــە شــەکرێکی ســادە، جۆرە کاربۆهیدراتێکی گرنگە بـۆ خانەکان بۆ دەستکەوتنی وزە.

گون شۆڕ "دەوالی گون"	Varicocele	بارێکی تایبەت بە گونە، کە خوێنهێنەرەکانی ناو تورەگەی گون فراواندەبن و خوێن تێزان روودەدات.
گونە وێڵە	Epidydimis	بریتییە لە لوولەی پێچ خواردووی درێژ، دەکەوێتە سەر گون، گون دەگەیێنێت بە تۆوەڕۆ، بەشێکە لە دەزگای زاوزێی رەگەزی نێر.
گەدە	Stomach	پێکهاتەیەکی ماسولکەییە، بەشێکە لە دەزگای هەرس. خۆراک دوای جووین، لە گەدە هەرس دەکرێت.
گەردی سەربەخۆ	Free radical	گەردە سەربەخۆکان بریتیین لە گەردی تایبەت، کە یەک تاک ئەلیکترۆن لە بەرگی دەرەوەیان هەیە، لە ئەنجامی کرداری ئۆکساندن دروست دەبن، چەند زنجیرە کارلێکێک دروست

		دەکـــەن و دەبێنـــە هـــۆی تێکشکاندنی خانەکان.
گەرمۆکە "کالۆری"	Calorie	بریتییە لە یەکەی گەرمی "وزە"، بڕی ئەو گەرمییەی کە پێویستە بۆ بەرزکردنەوەی پلـەی گـەرمی یـەک گـرام ئـاو بـۆ یـەک پلـەی سلیلۆزی.
گەڕاڕۆ	Fallopian tube	بریتییە لە بـۆڕی، هێلکەدانـەکان دەگەیێنن بە منداڵدان.
گوێچکەڵەی دڵ	Atrium	گوێچکەڵـەکان، بـریتین لـە ژوورەکانی سەرەوەی دڵ، کاریان وەرگرتنەوەی خوێنە.
گۆز - شاش	Gauze	پارچـە قوماشـێکی چێنـدراوی روونە. لە کاتی پێچانەوەی برین بەکاردەهێنـــــــــدرێت، خاوێنکردنەوە..هتد.
	لام	
لوولەی خوێن	Blood vessels	لوولـەکانی خـوێن بەشـێکن لـە دەزگـــای ســـووڕان، ئـــەرکیان

		گواستنەوەی خوێنە بۆ هەموو بەشەکانی جەستە. سێ جۆری هەیە خوێبەر، خوێنهێنەر، موولوولەی خوێن.
لوولەی میز	Urethra	بریتییە لە بۆرییەک لە میزڵدانەوە دەردەچێت بۆ دەرەوە، میز و تۆواو دەگوازێتەوە بۆ دەرەوە.
لەولەپ	Intra uterine contraceptive device "IUCD"	ئامێرێکی بچووکی شێوە پیتی تی "T" ئینگلیزییە، وەک هۆیەکی رێگاگرتن لە سکپڕبوون بەکاردەهێندرێت. زۆر جۆری هەیە، مسی، هۆرمۆنی..هتد.
	میم	
ماسولکە	Muscle	بریتییە لە شانەیەک لە جەستە، کە توانای گرژبوون و خاوبوونەوەی هەیە. سێ جۆر ماسولکە هەیە؛ پەیکەر، دڵ، لووس.

مایۆکلینیک	Mayoclinic	یەکەمین و گەورەتین کلینیکی کرداری پزیشکی بێ قازانجە لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، پزیشکان لە بواری جیاواز بەیەکەوە کار دەکەن بۆ خزمەت کردن و گرنگی دان بە نەخۆش، هەموویان لە ژێر یەک سیستەم و یەک فەلسەفە کۆبوونەوە کە بریتییە لە "پێویستی نەخۆش لە پێش هەموو شتێکە". زیاتر لە ٣.٣٠٠ پزیشک و زانا و لێکۆڵەرەوە هەروەها زیاتر لە ٤٦.٠٠٠ ستافی تەندروستی کار دەکەن لە مایۆ کلینک. مایۆکلینیک لە ساڵی ١٨٨٩ لە لایەن دوو پزیشکی برا "براکانی مایۆ" دامەزراوە.
مایەسیری	Hemorrhoid	بریتییە لە بارێک، کە خوێنتێزان

		و فراوانبـــوونی خوێنهێنـــەرەکانی دەوروبـــەری کـــۆم روودەدات، زۆربـــەی جـــار لـــە ئـــەنجامی قەبزییـــــەکی درێژخایەنـــــەوە سەرهەڵدەدات.
ملی منداڵدان	Cervix	بەشـــی خـــوارەوەی منداڵدانـــە، خـــاڵی گەیانـــدنی منداڵـــدان بـــە گوڵنکە.
منداڵدان	Uterus	پێکهاتەیەکی ماسوولکەیی شـێوە هەرمێیەکی سەراوژێرە.
موولوولەکانی خوێن	Capillaries	بچـــووکترین لوولـــەی خـــوێنی جەستەن.
مۆخی ئێسک	Bone marrow	جۆرێک شـانەی نـەرمی تایبـەتن لـە بەشـی نـاوەوەی ئێسـک. لـە مرۆڤی تەمەن پێگەیشتوو، مۆخی ئێســـک هەڵدەســـتێت بـــە دروســتکردنی خانــەی خــوێنی نوێ.
مەهک	Premenstrual	زاراوەیەکە بۆ چەند کێشـەیـەکی

	syndrome	جەستەیی و دەروونی بەکاردەهێبندرێت، کە زۆرێك لە کچان و ئافرەتان ڕووبەڕووی دەبنەوە پێش ئەوەی بێ نوێژی مانگانەیان دەست پێبکات "واتە ڕۆژێک یان چەند ڕۆژێک پێش دیتنی بێ نوێژی".
میلاتۆنین	Melatonin	پێکهاتەیەکی هۆڕمۆنییە، دەکرێت لەلایەن ڕژێنی کاژی دروست بێت لە تاریکیدا بەڵام لە ڕۆناکی دروست نابێت.
میکرۆب	Microbe	زیندەوەری بچووکی مایکرۆسکۆبییە "زۆر بچووکە ناتواندرێت بە چاو ببیندرێت."
مێشک	Cerebrum	پێکهاتەیەکی ڕەنگ پەمبەی بۆرە. بەشێکە لە دەزگای دەمار، ناوەندی دەزگای دەمارە. بریتییە لەو بەشە گەورەی دەماغ کە کێشەکان شیدەکاتەوە،

هەرشتێک تۆ بیری لێبکەیتەوە بۆ مێشک دەچێت. سەرنتەری قسەکردن و زمان و سۆز لە مێشکەوە دێت، بە تایبەتی بەشی دەرەوەی مێشک. هەروەها مێشک نیشانە لە هەستەکانیش وەردەگرێت، نیشانەکان بە هۆی دەمارەکانەوە بۆ مێشک دەگوازرێنەوە.

مێشکۆکە "مێشکۆڵە" Cerebellum بریتییە لەو بەشەی دەماغ کە ڕۆڵی زۆرگرنگ لە کۆنترۆڵکردنی جووڵە ورد و لەسەرخۆکانی جەستە دەبینێت. هەروەها بڕێکی زۆر کەم لە فرمانی مێشک وەک تەرکیز و زمان و سۆزی لە خۆدەگرێت.

نون

ناوک Nucleus ئەندامۆچکەیەکی پەردە- دەوردراوە لە خانە، بریتییە لە

		ناوەندی کۆنترۆڵی خانە. زۆربەی زۆری بۆماوە ماددەی ناو خانە لەخۆدەگرێت.
نومای بارستەی جەستە	Body Mass Index "BMI"	پێوەرێکی سەرژمێرییە، پێوانەی کێش دەکات بە پشتبەستن بە کێش و درێژی.
نۆرەی دەماغ "جەڵتەی دەماغ"	Stroke	لەدەستدانێکی لەناکاوی فرمانی دەماغ لە ئەنجامی نارێکی لە رۆیشتنی خوێن بۆ دەماغ.
نۆرەی دڵ	Heart attack "myocardial infarction"	مردنی بەشێک لە خانەکانی دڵ لە ئەنجامی نەچوونی خوێن.
نەخۆشی فرەکیسی هێلکەدان	Polycystic ovarian syndrome	بریتییە لە نەخۆشییەکی ناتەواوی هۆرمۆنی لە ئافرەتان، کە پرۆسەی دەرچوونی هێلکۆکە لەناو هێلکەدانەکان روونادات و فرەکیسی بچووک دروست دەبێت لە هێلکەدانەکان.
نەشتەرگەری قەیسەری	Caesarean section	بریتییە لە نەشتەرگەرییەک کە شەقێك دەکرێت لە زگی دایک و

منداڵدان بۆ دەرهێنانی منداڵ.		
دەرمانێکی دژەبەکترياييە، لە دژی زۆر بەکتریا بەکاردەهێندرێت، بەتایبەتی ئەو بەکتریایانەی تووشی پێست و گوێ و چاو دەبن. پێوستە لە ژێر چاودێری پزیشکی بەکاربهێدرێت.	Neomycin	نیۆمایسین
	و	
بریتییە لە ئەندامێک کە کۆرپەلە بە منداڵدان دەبەستێتەوە، خۆراک و ئۆکسجین بە کۆرپەلە دەبەخشێت و لە پاشماوە ڕزگاری دەکات.	Placenta	وێڵاش
	ئۆ	
کوتانی دژی نەخۆشی ئیفلیجی منداڵان.	OPV "Oral Polio Vaccine"	ئۆ پی ڤی
	هـ	
بریتییە لە هۆڕمۆنێک لە بەشی	Growth	هۆڕمۆنی گەشە

	hormone	پێشەوەی رژێنی پیتویتەری "الغدة النخامیة" دەردەدرێت و عەمباردەکرێت، هانی گەشەی ئێسکە درێژەکان و دروستکردنی پرۆتین دەدات.
هەڵامەت – پەسیو	Common cold	نەخۆشییەکی گوێزراوەی ڤایرۆسی رێڕەوی هەناسەیە. نیشانە باوەکانی بریتین لە ئازاری گەروو، ئاو هاتنەخوارەوە لە لووت و هەروەها تا.
هیمۆگلۆبین	Hemoglobin	بریتییە لە ماددەیەک لە ناو خرۆکە سۆرەکانی خوێن، توانایی گواستنەوەی ئۆکسجین بە خرۆکە سۆرەکان دەبەخشێت.

سەرچاوەکان

لە ئامادەکردنی ئەم کتێبە سوودم لەم سەرچاوانەی خوارەوە وەرگرتووە:

١. ئینسایکلۆپیدیای ئازاد - ویکیپیدیا en.wikipedia.com.

٢. Davidson's Principles and Practice of Medicine, ٢٠th edition.

٣. Your guide to healthy sleeping, US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES "٢٠٠٥"

٤. Pregnancy food guide, Developed by a scientific panel organized by the Brigham and Women's Hospital, a Harvard teaching affiliate.

٥. Rate and indication of cesarean section at Erbil maternity hospital ٢٠٠٧/ Research by; Muhammed N., Rawand K., Ibrahim M., Wa'd J., Rebaz H., Dilbrin M., and Raman S.

٦. Oxford concise medical dictionary ٦th edition, Oxford University press ٢٠٠٣.

٧. کارتی تەندروستی منداڵ "لە بنکە تەندروستییەکانی هەرێم و عێراق بەردەستە ٢٠١١".

٨. ئینسایکلۆپیدیای بریتانیکا ٢٠٠٨.

٩. فەرهەنگی پەزیشکی، دانانی د. ئەورەحمان عەبدوڵلا، چاپی دووەم.

١٠. گەڕانی گوگڵ www.google.com .

١١. ماڵپەڕی www.mayoclinic.com .

١٢. ماڵپەڕی www.sleepfoundation.org .

١٣. ماڵپەڕی www.storknetfamily.com .

١٤. ماڵپەڕی www.familydoctor.org .

١٥. ماڵپەڕی www.webmd.com.

١٦. ماڵپەڕی www.drugs.com.

"کتێبی تاجی تەندروستی زۆر بەشێوەیەکی زانستی داڕێژراوە و نووسراوە، بابەتەکانی هەموو بوارە تەندروستییەکانی کۆمەڵی رەچاوکردوە. خوێندنەوەی ئەم کتێبە، رۆشنبیری و زانستی تەندروستی بەرزدەکاتەوە و زۆر پێویستە بۆ هەموو کەسێک"

د. حەمە نەجم جاف

سەرۆکی بۆردی پزیشکی کوردستان



"تا ئێستا لە کوردستان، ئەم پەرتووکە بەهێزترین سەرچاوەی زانیارییە لە بواری هۆشیاری تەندروستی و خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان بۆ هەموو تەمەنێک، کە لە ئاستێکی زانستی زۆر بەرزدایە و بە زمانی کوردییە"

پرۆفیسۆری یاریدەدەر د. عومەر سورچی

راگری پێشووی کۆلێژی پزیشکی ددان/ زانکۆی هەولێری پزیشکی

"خوێندنەوەی ئەم کتێبە بیر و ئەندێشەی مرۆڤ فراوانتر و کراوەتر دەکات سەبارەت بە جەستە و تەندروستی و دەروونی خود، نەک تەنیا بۆ هاوڵاتیان بەڵکو بۆ ئەوانەی کە لە بواری پزیشکی و تەندروستیش کاردەکەن، تەنانەت بۆ ئەوانەش کە لە دارشتنی بەرنامە و پلان و پرۆگرامی تەندروستی و پەروەردە و فێرکردن خاوەن بڕیارن"

د. حەیدەر سابیر سورچی

سەرۆکی پێشووی سەندیکای پزیشکانی کوردستان

(سەندیکای پزیشکانی کوردستان — لقی هەولێر) شەرەفی چاپکردنی ئەم کتێبەی وەرگرتیە

نرخی (١٠٠٠٠) هەزار دینارە

چاپخانەی رۆژهەڵات/هەولێر